



令和6年 3月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	金	雛ちらし寿司 えび天ぷら 大根とチキンの煮物 花麩のすまし汁 フルーツゼリー	ひなあられ カルピス	米 白ごま 小麦粉 ふ ゼリー ひなあられ カルピス	卵 きざみのり 桜でんぶ 白身魚 ブラックタイガー 鶏もも肉 かつお節	乾しいたけ 胡瓜 人参 大根 枝豆 みつば	今日は桃の節句 ひなちらし、 ひなあられにいちご。 春を感じる献立です
2	土	カレー混ぜご飯 きゃべつのシークワサー風味 チーズ 白菜と鶏肉のみそ汁 バナナ	シリアルミルク ブルー	米 コーンフレーク グラノーラ	合挽き肉 チーズ 鶏もも肉 かつお節 ミルク	生姜 にんにく 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 島人参 シークワサー 白菜 にら バナナ ブルー	カレー混ぜご飯には さっぱりとした 酸っぱいけど甘みも あって食べやすい シークワサー風味の 沖縄ならではの和え物
4	月	2色丼 ブロッコリーおかか和え ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 黒糖 黒ごま 小麦粉	合挽き肉 卵 糸削り節 ゆし豆腐 乾燥あおさ ミルク かつお節	生姜 玉葱 人参 椎茸 人参 オレンジ ブロッコリー	濃い緑色のブロッコリー カロテンやビタミンC 食物繊維を豊富に含む 栄養満点の野菜です
5	火	雑穀御飯 納豆味噌 赤魚煮付け キャベツイリチー じゃが芋の味噌汁 りんご	南瓜天ぷら ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	納豆 赤魚 豚肉 わかめ 煮干し 卵 かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ねぎ りんご 南瓜	納豆味噌があると ご飯が進みますね 簡単なのでお家でも 作ってみてね
6	水	沖縄そば 白菜和え物 みかん	いなり寿司	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 かまぼこ ツナ缶 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ 白菜 みかん	豚骨・鶏ガラ・かつお節 など数種類の食材で ダシを丁寧にとって 作った保育園の 沖縄そば！絶品です
7	木	雑穀御飯 パンキンシチュー ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 バナナ	フルーツゼリー ビスケット	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ゼリー ビスケット	鶏もも肉 わかめ スキムミルク かつお節	玉葱 人参 白菜 南瓜 しめじ えのき ブロッコリー コーン缶 バナナ	南瓜はビタミンが 豊富です、甘味も あり、食べやすいので 幼児におすすめです 元気な体を作ります
8	金	雑穀御飯 味付けのり 鶏のから揚げ 胡瓜とみかんの和え物 けんちん汁 りんご	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 里芋 生クリーム	味付けのり 卵 鶏もも肉 わかめ 油揚げ かつお節 ミルク	生姜 にんにく 胡瓜 みかん缶 大根 人参 ごぼう 乾しいたけ 菜の花 りんご いちご	大好きな鶏のから揚げ 副菜もしっかり 食べましょう！
9	土	茄子味噌丼 じゃが芋煮ころがし わかめのすまし汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 青のり粉 わかめ かつお節 ミルク	生姜 えのき 人参 玉葱 ピーマン トウモロコシ オレンジ	茄子味噌丼は 甘味噌の味付けで ご飯が進みますね
11	月	雑穀御飯 小魚佃煮 ぎせい豆腐 カラフル甘酢 豚汁 ブルー	菜の花かき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 小麦粉	力エリ 沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 豚肉 かつお節 ミルク	人参 乾しいたけ 胡瓜 大根 ごぼう 赤ピーマン 玉葱 黄ピーマン ブルー 菜の花 コーン缶	菜の花を食べ て春を感じましょ う 子供達に春の野菜を 教えましょ！
12	火	ざっこく御飯 ソーキのオレンジ煮 ブロッコリーソー ポテトフライ 白菜の味噌汁 りんご	フルーツポンチ チーズ 野菜クラッカー	米 雑穀ミックス マーマレード じゃが芋 ぶどうジュース	豚肉 豚肉 わかめ 鶏もも肉 かつお節 煮干し チーズ	玉葱 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 りんご バナナ みかん缶	3月のお楽しみ献立 手作りゼリーの入った フルーツポンチ 楽しみですね！
13	水	うっちゃんライス ドライカレー ゆで卵 大根のすまし汁 ヨーグルトみかん	サラダサンド りんごジュース	米 はちみつ 食パン マヨネーズ りんごジュース	合挽き肉 鶏レバー 大豆 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ささみ チーズ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 レーズン 大根 ねぎ 生しいたけ みかん缶 キャベツ	ドライカレーに レバーや大豆、色々 なお野菜も入れて 栄養価アップです

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和6年3月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
14	木	赤飯 鮭の照焼き 干切りイリチー 中味汁 いちご	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 もち米 黒ごま 胚芽クラッカー 黒糖	小豆缶詰 鮭 刻み昆布 豚肉 豚中味 かつお節 ミルク	生姜 切干し大根 人参 乾しいたけ 切こんにゃく ねぎ いちご バナナ	今日は卒園を祝う 赤飯献立です。 中身汁と共にどうぞ。
15	金	牛丼 胡瓜のおろし和え 南瓜の味噌汁 みかん	パン ミルク	米 パン	牛肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 椎茸 系こんにゃく 生姜 にんにく 大根 胡瓜 グリーンピース 南瓜 ねぎ みかん	大根おろしに苦みがある場合は火を通してみてね、甘みがでて、子供達も食べやすくなります
18	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュカぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 りんご	黒糖くずもち ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 芋くず タピオカ粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 きなこ ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 りんご	野菜たっぷりの 生姜焼き。甘い南瓜と 一緒にどうぞ！
19	火	雑穀御飯 納豆削りかき 赤魚のムニエル ポテトサラダ きゃべつとえのきの味噌汁 オレンジ	レバーペースト サンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 食パン 生クリーム	納豆 系削り節 卵 赤魚 ロースハム かつお節 煮干し 鶏レバー 調整豆乳	パセリ 胡瓜 りんご キャベツ えのき オレンジ 玉葱	納豆は血液サラサラと カルシウムや鉄分も 多く良いことづくめ。
21	木	スパゲティーナポリタン 温野菜サラダ コーンと卵のスープ バナナ	鮭おにぎり ミルク	スパゲッティ 米 ごまドレッシング 白ごま	ベーコン 卵 鮭 ウイナー ミルク 粉チーズ 鶏むね肉 味付けのり	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 コーン缶 南瓜 ブロッコリー カリフラワー バナナ 貝割れ大根	久々のナポリタン。 サラダとスープを 添えてバランス良く。
22	金	雑穀御飯 味付けのり おでん 乳酸ドリンク りんご	みるくぜんざい	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 さつま芋 乳酸ドリンク	味付けのり 豚肉 ソーキ骨 かつお節 厚揚げ豆腐 金時豆 加糖練乳 ミルク スキムミルク	大根 りんご	ソーキ骨が入った ご馳走おでん！ 乳酸ドリンクも お楽しみ献立です。
23	土	雑穀御飯 すき焼き風 カラフル酢の物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 ブルーベリー	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 沖縄豆腐 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク 味付けのり	玉葱 白菜 胡瓜 生しいたけ コーン缶 系こんにゃく ねぎ 赤ピーマン ブルーン	豚肉のすき焼きも なかなかの味！ 具材も多く、栄養価も 高いです。
25	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル 卵のすまし汁 バナナ	クファージュシー ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま	豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 豚肉 ひじき ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 人参 グリーンピース 胡瓜 もやし 葱 バナナ	保育園のマーボー豆腐 は辛い！かわりに 貝だくさんで野菜から 甘味を感じます。
26	火	雑穀御飯 さばの味噌煮 人参シリシリ ほうれん草のすまし汁 ブルーベリー	黒糖バナナ ヨーグルト 塩せんべい	米 もちきび 押麦 黒糖	さば 白身魚 卵 豚バラ肉 かつお節 プレーンヨーグルト	生姜 人参 キャベツ にら ほうれん草 しめじ ブルーン バナナ	ヨーグルトは 整腸作用があります 胃腸の調子を整え 元気な体を作ります
27	水	親子丼 ブロッコリーおかか和え 大根の味噌汁 グレープフルーツ	しまなージュシー チーズ	米	きざみのり 卵 鶏もも肉 系削り節 わかめ かつお節 煮干し 豚肉 プロセスチーズ	玉葱 人参 大根 乾しいたけ 舞茸 グリーンピース ブロッコリー グレープフルーツ からし菜	子供達の好きな野菜 ブロッコリー！ 食べれたよと報告 する表情はとて かわいいですよね
28	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 白身魚のカレー照り焼き 豆腐ちゃんぶるー 茄子の味噌汁 オレンジ	大学芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 さつま芋 水あめ 黒ごま	ひじき 系削り節 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ にんじん もやし にら 茄子 玉葱 ねぎ オレンジ	今年度最後の 給食です。 この一年でたくましく なった事をほめて あげてくださいね。

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

