



# 3月 幼児食献立表



きららうえびる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	おもな食材(食品)				日曜日	果物 緑	おもな食材(食品)			
		昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)			昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 金	オレンジ	🌸 ひなまつりメニュー 🌸				16 土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ
		ひなまつりちらし寿司	卵 ツナ缶	白米	れんこん 椎茸 人参 絹さや			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー			大根のみそ汁			大根 ねぎ
2 土	バナナ	豆腐のすまし汁	絹豆腐	ほうれん草	18 月	オレンジ	タンナファクルー	チーズ 牛乳	タンナファクルー		
		いちごヨーグルト	ヨーグルト	ジャム			いちご	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト
		ビスケット	ビスケット					南瓜の揚げ煮	南瓜		
4 月	りんご	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	19 火	バナナ	ご飯		白米	
		春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜			鮭の西京焼き	鮭		トマト
		鶏汁	鶏肉	こんにゃく	大根 人参 ねぎ			クレープイリチー	昆布 ベーコン	こんにゃく	人参 いら
5 火	オレンジ	動物ビスケット		ビスケット		21 木	オレンジ	ゆし豆腐	ゆし豆腐		
		レーズン 牛乳	牛乳	レーズン				アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖 油	
		ご飯	白米					揚げ魚のソースあえ	白身魚	白米	
6 水	バナナ	ミートボール	合挽 卵 チーズ		玉ねぎ 人参 ビーマン	22 金	パイ	ワカメと胡瓜の酢の物	ワカメ シラス		胡瓜
		野菜サラダ		マヨネーズ	レタス 胡瓜 トマト			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		コーンスープ			コーン			チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX チョコ バター	
7 木	りんご	メロンパンスコーン	卵	バター 砂糖 ケーキMIX		23 土	バナナ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		牛乳	牛乳					ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参
		ご飯	白米					金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖	
8 金	バナナ	魚のオランダ揚げ	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー	25 月	オレンジ	ジュシーおにぎり	ひじき ツナ缶	白米	人参 いら
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー コーン トマト			小魚	小魚		
		ワカメのみそ汁	ワカメ	えのき ねぎ				生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
9 土	バナナ	きつねうどん	いなり揚げ ナルト	うどん	長ねぎ	26 火	りんご	胡瓜の和え物	ちくわ	胡瓜	
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ	てんぷら粉				胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
		ネギ鮭おにぎり	鮭	白米	ねぎ			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜 人参
10 日	パイ	もちきびご飯		もちきび 白米		27 水	バナナ	セサミビスケット		ビスケット	
		サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー			レーズン 牛乳	牛乳	レーズン	
		きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう 人参 小松菜						
11 月	りんご	白菜のみそ汁	白菜 しめじ			28 木	パイ	三色丼	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
		ココア蒸しパン	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX チョコ				大根と胡瓜のサラダ	ハム		大根 胡瓜
		牛乳	牛乳					もずくスープ	もずく		長ねぎ
12 火	バナナ	ふりかけご飯	白米 ふりかけ			29 金	りんご	アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX	
		豚カツ	豚肉 卵	パン粉	ブロッコリー			牛乳	牛乳		
		ナムル			ほうれん草 人参 もやし						
13 水	バナナ	なめこ汁	絹豆腐	なめこ ねぎ		30 土	バナナ	ジャムパン		食パン バター ジャム	
		ソーメンチャンブルー	ツナ缶	ソーメン	もやし いら			ヨーリンチー	鶏肉		長ねぎ
		ヤクルト	ヤクルト					小松菜の和え物	ちくわ		小松菜 人参
14 木	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 コーン	1 日	バナナ	プリン		プリン	
		サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト			牛乳	牛乳		
		白菜のみそ汁	厚揚げ		白菜 ねぎ						
15 金	りんご	コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン	2 月	バナナ	クラッカー		クラッカー	
		もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン			麦ご飯	白米 押し麦		
		南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			魚フライタルソース	白身魚 卵	パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ コーン
16 土	バナナ	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ		3 日	パイ	かみかみあえ	サキイカ		キャベツ 人参 胡瓜
		揚げパン		パン 砂糖				大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
		牛乳	牛乳					ハニークリームトースト	生クリーム	食パン バター 砂糖 はちみつ	
17 日	バナナ	野菜ラーメン	ナルト	ラーメン	キャベツ コーン 長ねぎ	4 日	バナナ	牛乳	牛乳		
		かりかり胡瓜			胡瓜						
		ポテトフライ		フライドポテト							
18 月	いちご	みそおにぎり	ツナ缶	白米		5 日	バナナ				
		牛乳	牛乳								
		ひき肉カレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース						
19 火	バナナ	大根サラダ	ツナ缶		大根 胡瓜 コーン	6 日	バナナ				
		卵スープ	卵		ねぎ						
		ココアマシュマロおこし	ココア	マシュマロ オートミール							
20 水	バナナ	牛乳	牛乳	コーンフレーク バター		7 日	バナナ				
21 木	バナナ	お弁当会				8 日	バナナ	お弁当会			
		🌸 🌻 🌼 🌸						🌸 🌻 🌼 🌸			



29・30日は新年度準備の為給食はありません

- ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
- ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
- ※ 20日(水)は春分の日でお休みです。
- ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。



※ 今月はリクエストメニューを取り入れています。

- ひき肉カレー ポテトフライ コーンスープ ラーメン うどん
- ミートボール ゆし豆腐 パイン みかん
- 揚げパン チョコチップスコーン クッキー

★お楽しみに！★