



3月 幼児食献立表



育心こども園・美童保育園
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	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			
				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)					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	ごはん	白身魚	白米		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	
			魚のオランダ揚げ ブロッコリーサラダ ワカメのみそ汁	白身魚	てんぷら粉	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー ブロッコリー コーン トマト				胡瓜の和え物 大根のみそ汁	ツナ缶		胡瓜 人参 大根 ねぎ	
		午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖				タンナファクル		タンナファクル			
2	土	おゆうぎ会						18	月	オレンジ	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
											ポテトフライ アーサ汁	アーサ	フライドポテト	ねぎ
		午後おやつ	もちもちどら焼き 牛乳	小倉あん 牛乳	ケーキMIX 白玉粉 砂糖									
4	月	オレンジ	ひなまつりメニュー				19	火	バナナ	ごはん		白米		
			ひなまつりちらし寿司 唐揚げチキン 豆腐のすまし汁	卵 ツナ缶 鶏肉 絹豆腐	白米	れんこん 椎茸 人参 絹さや ブロッコリー ほうれん草				鮭の西京焼き クーブイリチー ゆし豆腐	鮭 昆布 ベーコン ゆし豆腐	白米 こんにやく	トマト 人参 にはら ねぎ	
		午後おやつ	ひなあられ 牛乳 バナナ		ひなあられ				アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖 油			
5	火	思い出遠足(お弁当)						21	木	パン	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
											ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参 金時豆 黒糖 砂糖
		午後おやつ	チーズサブ 牛乳	粉チーズ 卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX				ジュシーおにぎり 小魚	ひじき ツナ缶 小魚	白米	人参 にはら		
6	水	バナナ	きつねうどん	いなり揚げ ナルト	うどん	長ねぎ	22	金	りんご	麦ご飯		白米 押し麦		
			胡瓜の和え物 ちくわの磯部揚げ	ツナ缶 ワカメ ちくわ	うどん	ほうれん草 てんぷら粉				魚フライタルソース かみかみあえ 大根のみそ汁	白身魚 卵 サキイカ 油揚げ	パン粉 マヨネーズ 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 胡瓜 大根 ねぎ		
		午後おやつ	ネギ鮭おにぎり チーズ	鮭 チーズ	白米	ねぎ			フレンチトースト 牛乳	卵 牛乳 牛乳	食パン バター 砂糖			
7	木	パン	もちきびごはん		もちきび 白米		23	土	新年度準備					
			サバのゆかり焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	サバ ちきあぎ		ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 白菜 しめじ								
		午後おやつ	チョコチップ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX チョコ									
8	金	いちご	ごはん		白米		25	月	オレンジ	三色丼	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	
			ハンバーグ 野菜サラダ オニオンスープ	合挽 卵 チーズ		玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ コーン パセリ				大根と胡瓜のサラダ もずくスープ	ハム もずく		大根 胡瓜 長ねぎ	
		午後おやつ	パースティケーキ 野菜ジュース		ケーキ	ジュース			アメリカンドック 牛乳	ウイナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX			
9	土	バナナ	小松菜チャーハン	ウイナー	白米	小松菜 コーン	26	火	りんご	ごはん		白米		
			サラダ 白菜のみそ汁	ツナ缶 厚揚げ		小松菜 コーン 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ				ユーリンチー 小松菜の和え物 かき玉汁	鶏肉 ちくわ 卵		長ねぎ 小松菜 人参 ねぎ	
		午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン			ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			
11	月	りんご	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	27	水	バナナ	麦ご飯		白米 押し麦		
			南瓜サラダ ゆし豆腐	卵 チーズ ゆし豆腐	マヨネーズ 南瓜 レーズン ねぎ	はんぺんチーズフライ ひじき炒め すまし汁				卵 はんぺん ひじき 豚肉 大豆	小麦粉 パン粉 人参 にはら 大根 ほうれん草			
		午後おやつ	サターアランダギー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 小麦粉 BP				プリン プリン		クラッカー			
12	火	オレンジ	ごはん		白米		28	木	りんご	雑穀米ご飯		白米 雑穀米		
			揚げ魚のソースあえ ワカメと胡瓜の酢の物 ソーメン汁	白身魚 ワカメ シラス		胡瓜 ネギ				鮭のオーロラソース焼 肉じゃが 白菜のみそ汁	鮭 豚肉	マヨネーズ じゃが芋 しらたき 白菜 人参 ねぎ		
		午後おやつ	南瓜スコーン 牛乳	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	南瓜			バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	バナナ		
13	水	バナナ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン ビーマン	29	金	オレンジ	ごはん		白米		
			フレンチサラダ ワカメスープ	ワカメ		白米 水菜 りんご 人参 玉ねぎ				チキンのマーメレード焼き 人参しりしり 冬瓜のみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	マーメレードジャム 人参 玉ねぎ 冬瓜 ねぎ		
		午後おやつ	みそおにぎり 牛乳	ツナ缶 牛乳	白米				芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉			
14	木	りんご	ふりかけごはん		白米 ふりかけ		30	土	新年度準備					
			豚カツ ナムル なめこ汁	豚肉 卵 絹豆腐	パン粉	ブロッコリー ほうれん草 人参 もやし なめこ ねぎ								
		午後おやつ	ココアマシュマロおこし 牛乳	卵 牛乳 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター									
15	金	オレンジ	チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース				ごはん		白米		
			大根サラダ 卵スープ	ツナ缶 卵		大根 胡瓜 コーン ねぎ								
		午後おやつ	メロンパンスコーン 牛乳	卵 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX									



※ 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。



3月 離乳食 献立表



令和6年

育心こども園・美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月		中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月		果物	おやつ (3回食から)	※		
		ヨーグルト状(ペースト)		豆腐の固さ(マッシュ)						
		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月		バナナの固さ(柔らかく刻む)						
1	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	ブロッコリーペースト	オニオンスープ	オレンジ果汁	トマトパンケーキ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	ブロッコリーサラダ	つぶし煮	みそ汁			オレンジ
		後期	軟飯	魚の野菜煮	ブロッコリーサラダ	みそ汁				
2	土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	さつまいもペースト	野菜スープ	バナナ果汁	鶏おじや		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	さつまいものつぶし煮	鶏汁	バナナ	野菜		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	さつまいもの煮物	鶏汁		菜スープ		
4	月	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	ブロッコリーペースト	豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	ヨーグルトあえ		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	ブロッコリーつぶし煮	豆腐のすまし汁	オレンジ			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	ブロッコリーの柔らかく煮	豆腐のすまし汁				
5	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	じゃが芋ペースト	豆腐のすり流し汁	りんご果汁	蒸しパン		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	じゃが芋のつぶし煮	豆腐のすまし汁	煮りんご			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	じゃが芋の煮物	豆腐のすまし汁				
6	水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	人参ペースト	すましスープ	バナナ果汁	鮭おにぎり		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	胡瓜のおろしあえ	つぶしうどん汁	バナナ			
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	胡瓜の和え物	うどん汁				
7	木	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	人参ペースト	白菜スープ	りんご果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥	白身魚と野菜のつぶし煮	人参つぶし煮	白菜のみそ汁	煮りんご			
		後期	軟飯	白身魚の野菜煮	人参きんぴら	白菜のみそ汁				
8	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	トマトペースト	オニオンスープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥	ささみと野菜のつぶし煮	つぶしサラダ	オニオンスープ	いちご			
		後期	軟飯	ささみの野菜煮	サラダ	オニオンスープ				
9	土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	トマトペースト	白菜スープ	バナナ果汁	トマトおじや		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	つぶしサラダ	白菜のみそ汁	バナナ	野菜		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	サラダ	白菜のみそ汁		菜スープ		
11	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	南瓜サラダマッシュ	すましスープ	りんご果汁	南瓜おやき		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	南瓜つぶしサラダ	ゆし豆腐	煮りんご			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	南瓜サラダ	ゆし豆腐				
12	火	初期	つぶし粥	魚のすり流し	南瓜ペースト	すましスープ	オレンジ果汁	ふかし芋		
		中期	全粥	魚のつぶし煮	胡瓜のおろし和え	ソーメン汁	オレンジ			
		後期	軟飯	魚の煮つけ	ワカメと胡瓜の和え物	ソーメン汁				
13	水	初期	つぶし粥	魚のトマト煮	白菜サラダマッシュ	オニオンスープ	バナナ果汁	みそおにぎり		
		中期	全粥	鶏肉とトマトのつぶし煮	白菜つぶしサラダ	オニオンスープ	バナナ			
		後期	軟飯	鶏肉のトマト煮	白菜サラダ	ワカメスープ				
14	木	初期	つぶし粥	魚のすり流し	ナムルマッシュ	豆腐のすり流し汁	りんご果汁	ササミおじや		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	つぶしナムル	豆腐のみそ汁	煮りんご	ほうれん草スープ		
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	ナムル	豆腐のみそ汁				
15	金	初期	つぶし粥	ミルク煮ペースト	大根サラダマッシュ	南瓜スープ	オレンジ果汁	南瓜おやき		
		中期	全粥	つぶしミルク煮	大根つぶしサラダ	南瓜スープ	オレンジ			
		後期	軟飯	ミルク煮	大根サラダ	南瓜スープ				
16	土	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	ポテトサラダマッシュ	大根スープ	バナナ果汁	おじや		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	つぶしポテトサラダ	大根のみそ汁	バナナ	じゃが芋		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	ポテトサラダ	大根のみそ汁		スープ		
18	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	じゃが芋マッシュ	オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏粥		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	じゃが芋の煮物	オニオンスープ	オレンジ	オニオン		
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	じゃが芋の煮物	オニオンスープ		スープ		
19	火	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	南瓜ペースト	すましスープ	バナナ果汁	南瓜パンケーキ		
		中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮	南瓜の煮物	ゆし豆腐	バナナ			
		後期	軟飯	魚のトマト煮	南瓜の煮物	ゆし豆腐				
21	木	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	ほうれん草の和え物マッシュ	すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや		
		中期	全粥	豆腐の野菜つぶし煮	ほうれん草のつぶしあえ	つぶしうどん汁	オレンジ	ほうれん草スープ		
		後期	軟飯	豆腐の野菜の煮	ほうれん草の和え物	うどん汁				
22	金	初期	つぶし粥	魚のすり流し	和え物マッシュ	大根スープ	りんご果汁	にゅうめん		
		中期	全粥	魚のつぶしミルク煮	つぶし和え物	大根のみそ汁	煮りんご			
		後期	軟飯	魚のミルク煮	和え物	大根のみそ汁				
23	土	新年度準備								
25	月	初期	つぶし粥	魚のミルク煮すり流し	大根ペースト	オニオンスープ	オレンジ果汁	キャロット パンケーキ		
		中期	全粥	鶏肉のつぶしミルク煮	野菜つぶしサラダ	オニオンスープ	オレンジ			
		後期	軟飯	鶏肉のミルク煮	野菜サラダ	オニオンスープ				
26	火	初期	つぶし粥	野菜ペースト	和え物マッシュ	すましスープ	りんご果汁	豆腐パンケーキ		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	つぶし和え物	ソーメン汁	煮りんご			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	和え物	ソーメン汁				
27	水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	南瓜ペースト	大根スープ	バナナ果汁	南瓜おやき		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	南瓜の煮物	大根スープ	バナナ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	南瓜の煮物	大根スープ				
28	木	初期	つぶし粥	白身魚とトマトのすり流し	じゃが芋ペースト	白菜スープ	りんご果汁	鮭おじや 野菜スープ		
		中期	全粥	鮭とトマトのつぶし煮	じゃが芋つぶし煮	白菜のみそ汁	煮りんご			
		後期	軟飯	鮭のトマト煮	じゃが芋の煮物	白菜のみそ汁				
29	金	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	人参ペースト	冬瓜スープ	オレンジ果汁	ふかし芋		
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	人参つぶし煮	冬瓜のみそ汁	オレンジ			
		後期	軟飯	豆腐の野菜煮	人参しりしり	冬瓜のみそ汁				
30	土	新年度準備								

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 20日(水)は春分の日でお休みです。