




# 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7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 土		おゆうぎ会				17 月	みかん	もずく丼ぶり 南瓜サラダ ゆし豆腐	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ ゆし豆腐	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 南瓜 レーズン ねぎ
							午後おやつ	アガラサー 牛乳		強力粉 黒糖 黒重曹	
3 月	いちご	ひなまつりメニュー				18 火	バナナ	ごはん 魚の西京焼き クープイリチー 冬瓜のすまし汁	白身魚 刻み昆布 豚肉 大豆 ワカメ	白米	トマト 人参 にはら 冬瓜 ねぎ
		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 細さや ブロッコリー ほうれん草			午後おやつ	おやつパン 牛乳		菓子パン	
4 火	バナナ	麦ご飯 はんぺんチーズフライ ひじき炒め すまし汁	はんぺん チーズ 卵 鶏肉 大豆	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 トマト 人参 にはら 大根 ほうれん草		19 水	オレンジ	ふりかけご飯 豚カツ マカロニサラダ なめこ汁	豚肉 卵 鶏肉 卵	白米 ふりかけ 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ	みかん缶 パイン缶 トマト 胡瓜 コーン なめこ ねぎ
		午後おやつ	マシュマロクラッカー カルピス	マシュマロ クラッカー カルピス			午後おやつ	ヨーグルトパフェ 鉄分ウエハース	ヨーグルト 生クリーム		ウエハース
5 水	バナナ	もちきびご飯 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	白米 もちきび ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 白菜 しめじ ねぎ		21 金	バナナ	三枚肉そば ナムル 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ 金時豆	沖縄そば 砂糖 黒糖	ねぎ もやし ほうれん草 人参
		午後おやつ	ちんすこう 牛乳	ラード 砂糖 黒糖			午後おやつ	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 木	オレンジ	肉うどん 小松菜の和え物 ポテトフライ	かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 ツナ缶	うどん ポテトフライ	玉ねぎ 長ネギ 小松菜 人参	22 土	バナナ	小松菜チャーハン 野菜サラダ 白菜のみそ汁	ウインナー ツナ缶 厚揚げ	白米	小松菜 コーン 胡瓜 トマト 白菜 ねぎ
		午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米		午後おやつ	動物ビスケット ブルー牛乳		ビスケット	ブルー牛乳
7 金		お弁当会 (お別れ遠足)				24 月	オレンジ	タコライス 南瓜コロッケ アーサ汁	合挽 チーズ アーサ	白米 南瓜コロッケ	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト ねぎ
		午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター	
8 土	バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 豚肉	白米 大根 ほうれん草 人参 ねぎ	人参 にはら 胡瓜	25 火	りんご	ごはん ユウリンチー 小松菜の和え物 ゆし豆腐	鶏肉 ちくわ ゆし豆腐	白米	長ネギ 小松菜 人参 ねぎ
		午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 黒棒			午後おやつ	バナナ ジョア			バナナ
10 月	りんご	チキンカレーライス 大根サラダ 卵スープ	鶏肉 ツナ缶 卵	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 胡瓜 コーン ねぎ		26 水	バナナ	ごはん 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	白米 小麦粉 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	メロンパンスコーン 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			午後おやつ	せんべい チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		せんべい
11 火	バナナ	玄米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 人参しりしり キャベツのみそ汁	鮭 ウインナー 卵	白米 玄米 マヨネーズ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	27 木	みかん	ごはん ホワイトシチュー ポイルウインナー 野菜サラダ	鶏肉 牛乳 ウインナー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス 胡瓜 トマト
		午後おやつ	揚げパン 牛乳	きなこ パン 砂糖			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	
12 水	バナナ	ミートスパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	合挽 ワカメ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 コーン ビーマン キャベツ 人参 みかん缶 胡瓜 えのき茸		28 金	オレンジ	ごはん サバのおろし煮 豆腐チャンプルー ソーメン汁	サバ ポーク缶 木綿豆腐 ソーメン	白米	大根 ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ
		午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米 砂糖		午後おやつ	おやつパン 牛乳		菓子パン	
13 木	みかん	ごはん パンパーク 野菜サラダ オニオンスープ	合挽 卵 マヨネーズ	白米 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ	29 土	 新年度準備の為(給食なし) 				
		午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	卵 牛乳 バター 砂糖 ケーキMIX	バナナ						
14 金	オレンジ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 小松菜		31 月					
		午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	羊くず 黒糖 砂糖						
15 土		卒園式の為お弁当になります									

※ 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(月)が春分の日でお休みです。

# 3月 離乳食 献立表

令和7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 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)
1	土	 おゆうぎ会			
3	月	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 豆腐のすまし汁	オレンジ果汁	いちごパンケーキ
		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 ブロッコリーの軟らか煮 豆腐のすまし汁		
4	火	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 南瓜のつぶし煮 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		
5	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参きんぴらペースト 白菜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 つぶし人参きんぴら 白菜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 人参きんぴら 白菜のみそ汁		
6	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜の白和えマッシュ すましスープ	りんご果汁	鮭おにぎり
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし和え つぶしうどん汁	煮りんご	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁		
7	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋の煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	りんごパンケーキ
		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		
8	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 野菜スープ	バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ つぶし鶏汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 鶏汁		
10	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ 南瓜スープ	りんご果汁	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	煮りんご	
		後期	軟飯 ミルク煮 大根サラダ 南瓜スープ		
11	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ	バナナ果汁	さつま芋おやき
		中期	全粥 鮭と野菜につぶし煮 人参つぶし煮 キャベツのみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 キャベツのみそ汁		
12	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのつぶし煮 サラダペースト 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 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 サラダ オニオンスープ		
13	木	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	みかん果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ	みかん	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 サラダ オニオンスープ		
14	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ 小松菜スープ	オレンジ果汁	キャラット パンケーキ
		中期	全粥 豆腐のつぶしあえかけ さつま芋つぶしサラダ 小松菜のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ さつま芋サラダ 小松菜のみそ汁		
15	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 じゃが芋スープ
		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	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 大根のみそ汁		
17	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜サラダマッシュ すましスープ	みかん果汁	南瓜おやき
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 ゆし豆腐	みかん	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐		
18	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	さつま芋 パンケーキ
		中期	軟飯 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 冬瓜のすまし汁		
19	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ナムルマッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや ほうれん草スープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしナムル うどん汁	オレンジ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ナムル うどん汁		
21	金	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 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	トマトパンケーキ
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁		
22	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	ツナおじや 野菜 スープ
		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	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁		
24	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏粥 野菜スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ		
25	火	初期	つぶし粥 野菜のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	りんご果汁	りんごパンケーキ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 ゆし豆腐	煮りんご	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 和え物 ゆし豆腐		
26	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	さつま芋 パンケーキ
		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	バナナ	
		後期	軟飯 魚のミルク煮 和え物 大根のみそ汁		
27	木	初期	つぶし粥 シチューマッシュ 野菜サラダペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ササミおじや じゃが芋みそ 汁
		中期	全粥 つぶしシチュー 野菜つぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ	
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ オニオンスープ		
28	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜煮ペースト すましスープ	オレンジ果汁	きなこサンド
		中期	全粥 魚のおろしつぶし煮 つぶし野菜煮 ソーメン汁	オレンジ	
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜煮 ソーメン汁		
29	土	 新年度準備 (給食なし)			
31	月				

※ 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(木)春分の日でお休みです。