



# 3月 幼児食献立表



西原白百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	午前おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	午前おやつ	果物	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	水	はちや棒	オレンジ	雑穀米ご飯	鮭	白米 雑穀米	16	木	りんご	ご飯	白米		
			鮭のオーロラソース焼	マヨネーズ	トマト	はんぺんチーズフライ				小麦粉 パン粉	トマト		
2	木	グレープゼリー	りんご	魚のオランダ揚げ	白身魚	白米	17	金	オレンジ	タコライス	合挽 チーズ	白米	
			ひじき炒め	厚揚げ	人参 にら	南瓜の煮物				アーサ	冬瓜		
3	金	ひなあられ	いちご	ちらし寿司	卵 桜でんぶ	白米	18	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	
			唐揚げチキン	鶏肉	トマト	胡瓜の和え物				ツナ缶	胡瓜 人参		
4	土	お菓子	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	20	月	りんご	ホワイトシチュー	鶏肉	じゃが芋	
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜				ブロッコリーサラダ	ウインナー	ブロッコリー コーン トマト	
6	月	クラッカー	りんご	ひき肉カレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	22	水	バナナ	揚げ魚のソースあえ	白身魚	白米	
			大根サラダ	ツナ缶	大根 胡瓜 コーン	胡瓜とワカメの酢の物				ワカメ シラス	胡瓜		
7	火	ヤクルト	パイナップル	もちきびご飯	もちきび	白米	23	木	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	
			サバのカレー揚げ	サバ	ブロッコリー	ほうれん草の白和え				木綿豆腐 ツナ缶	ネギ		
8	水	ビスケット	バナナ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	24	金	いちご	唐揚げチキン	鶏肉	白米	
			フレンチサラダ	ワカメ	玉ねぎ	野菜サラダ				もずく	キャベツ 胡瓜 コーン		
9	木	飲むヨーグルト	お別れバイキング			卒園式 (お弁当)							
			野菜ジュース	野菜ジュース									
10	金	ビスコ	りんご	ふりかけご飯	白米 ふりかけ	27	月	ヨーグルト	キーマカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋		
			豚カツ	豚肉 卵	パン粉				マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参 みかん缶		
11	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	28	火	オレンジ	ふりかけご飯	白米 じゃが芋	白米 じゃが芋	
			胡瓜の和え物	ちくわ	胡瓜 人参	レバーの唐揚げ				豚レバー	コーン		
13	月	果汁	オレンジ	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	29	水	バナナ	ご飯	白米	白米	
			ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 りんご				チキンのマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	
14	火	ヨーグルト	りんご	チーズバーガー	合挽 卵 チーズ	パン	30	土	バナナ	人参しりしり	木綿豆腐 ツナ缶	人参 玉ねぎ	
			野菜サラダ		マヨネーズ	レタス 胡瓜 トマト				大根のみそ汁	油揚げ	大根 ねぎ	
15	水	チヨコスエ	パイナップル	麦ご飯	白米 押し麦	31	日	バナナ	プリン	プリン	クラッカー		
			魚フライタルタルソース	白身魚 卵	パン粉 マヨネーズ				玉ねぎ コーン				



30・31日は新年度準備で給食はありません。

※ 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。

※ 21日(火)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。