



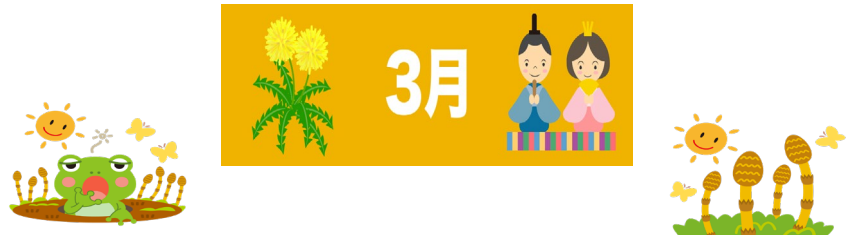
# 3月 幼児食献立表



西原白百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	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	金	黒棒	オレンジ	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	16	土	お菓子	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ツナ缶	中華麺	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 大根 ねぎ
			午後おやつ	チーズクラッカー カルピス		クラッカー カルピス									
2	土	お菓子	バナナ	ジュシー 春雨サラダ 鶏汁	ツナ缶 ひじき ハム 鶏肉	白米 春雨 こんにゃく	人参 にはら 胡瓜 大根 人参 ねぎ	18	月	黒棒	オレンジ	タコライス ポテトフライ アーサ汁	合挽 チーズ アーサ	白米 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト ネギ
			午後おやつ	動物ビスケット レーズン 牛乳		ビスケット レーズン									
4	月	果汁	りんご	チキンカレー 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	19	火	せんべい	バナナ	ご飯 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 白身魚	白米 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 えのき ねぎ
			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳		ケーキMIX 砂糖 牛乳									
5	火	ヤクルト	オレンジ	ご飯 鮭の西京焼き クービイリチー ゆし豆腐	鮭 昆布 ベーコン ゆし豆腐	白米	トマト 人参 にはら ねぎ	21	木	ヤクルト	パイナップル	三枚肉そば ほうれん草の白和え 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	沖縄そば	ネギ ほうれん草 人参
			午後おやつ	くずもち 牛乳		きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖								
6	水	グレイプゼリー	バナナ	肉うどん 胡瓜の和え物 ちくわの磯部揚げ	豚肉 ツナ缶 ワカメ ちくわ	うどん てんぷら粉	長ネギ 玉ねぎ 胡瓜	22	金	ひねり揚げ	みかん缶	フィッシュバーガー 野菜サラダ オニオンスープ	白身魚 卵 マヨネーズ	パン マヨネーズ 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ コーン レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 パセリ
			午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳		鮭 牛乳	白米								
7	木	チョコウエハース	りんご	ご飯 ユーリンチー 小松菜の和え物 かき玉汁	鶏肉 ちくわ 卵	白米	長ネギ 小松菜 人参 ねぎ	23	土	お菓子	卒園式 (お弁当)				
			午後おやつ	ジャムパン 牛乳		食パン バター ジャム 牛乳									
8	金	はちや棒	ピーチ缶	ご飯 ミートボール かみかみあえ 大根のみそ汁	合挽 卵 サキイカ 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 胡瓜 大根 ねぎ	25	月	果汁	オレンジ	三色丼 大根と胡瓜のサラダ もずくスープ	鶏肉 卵 ハム もずく	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 長ネギ
			午後おやつ	小倉ケーキ 牛乳		牛乳 卵 小倉あん ケーキMIX 砂糖 バター									
9	土	お菓子	バナナ	小松菜チャーハン 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	26	火	オレンジゼリー	パイナップル	もちきびご飯 チキンのマーメイド焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	もちきび 白米 鶏肉 ちぎあぎ	マーメイドジャム ごぼう 人参 小松菜 白菜 しめじ	
			午後おやつ	コーンフレーク 牛乳		コーンフレーク 牛乳									
11	月	ヨーグルト	りんご	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 ピーマン コーン 南瓜 レーズン ねぎ	27	水	チョコウエハース	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 ピーマン 白菜 水菜 りんご 人参 玉ねぎ
			午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳		卵 牛乳	砂糖 小麦粉 BP								
12	火	クラッカー	オレンジ	ご飯 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 ソーメン	白米	胡瓜 ネギ	28	木	ビスコ	りんご	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼 肉じゃが 白菜のみそ汁	雑穀米 鮭 豚肉	白米 雑穀米 マヨネーズ じゃが芋 しらたき	トマト 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 人参 ねぎ
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳		ちんすこう 牛乳	りんご								
13	水	かりんとう	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	卵 はんぺん ひじき 豚肉 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	28	木	ビスコ	パイナップル	もちきびご飯 チキンのマーメイド焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	もちきび 白米 鶏肉 ちぎあぎ	マーメイドジャム ごぼう 人参 小松菜 白菜 しめじ	
			午後おやつ	プリン クラッカー		プリン クラッカー									
14	木	Rイドリリンク	お別れバイキング					お別れバイキング							
			午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ 野菜ジュース									
15	金	小魚	りんご	ふりかけご飯 豚肉の南部揚げ ナムル なめこ汁	豚肉 卵 絹豆腐	白米 ふりかけ 小麦粉	トマト ほうれん草 人参 もやし なめこ ねぎ	29	金	小魚	ココアマシュマロおこし 牛乳	ココア 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター		



- ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
- ※ アレ水ギ一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(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。