

3月 幼児食献立表

美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和8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)
2月	バナナ	麦ご飯	白米 押し麦	玉ねぎ パセリ	16月	オレンジ	ご飯	白米	鶏肉	長ネギ	
		魚フライタルタル	白身魚(卵)	小麦粉 パン粉 マヨネーズ			魚の西京焼き	白身魚	トマト		
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆	人参 にはら			キューブリチー	刻み昆布 豚肉 油揚げ	人参 にはら		
		みそ汁		冬瓜 ほうれん草			ワカメのみそ汁	ワカメ	えのき茸 ねぎ		
		ジャムパン	食パン バター ジャム				アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
3月	パイナップル	※ ひなまつりメニュー ※			17月	バナナ	ご飯	白米			
		ひなまつりちらし寿司	(卵)	白米			れんこん 椎茸 人参 絹さや				
		から揚げチキン	鶏肉				ブロッコリー				
		すまし汁	絹豆腐	ねぎ			冬瓜のみそ汁	ワカメ	冬瓜 ねぎ		
		いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご			アメリカンドック	ウインナー(卵) 牛乳	ケーキMIX		
		ビスケット		ビスケット			牛乳	牛乳			
4月	みかん	もちきびご飯	白米 もちきび		18月	みかん	みそラーメン	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ	
		サバのゆかり焼き	サバ	トマト			胡瓜のおかかあえ				
		きんぴらごぼう	ちきあぎ	ごぼう 人参 小松菜			ポテトフライ	フライドポテト			
		大根のみそ汁		大根 しめじ ねぎ							
		ふかし芋	さつま芋				ふりかけおにぎり		白米 ふりかけ		
		牛乳	牛乳				チーズ	チーズ			
5月	りんご	ご飯	白米		19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	
		マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐	人参 椎茸 玉ねぎ			南瓜コロケ	南瓜コロケ			
		南瓜サラダ	(卵) チーズ	マヨネーズ			アーサ汁	アーサ			
		アーサ汁	アーサ	えのき							
		ヒラヤーチー	(卵) ツナ缶	小麦粉			黒糖ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖 黒糖		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
6月	お弁当会			21日	バナナ	小松菜チャーハン	ウインナー	白米	小松菜 コーン		
						野菜サラダ	ツナ缶	胡瓜 トマト			
						白菜のみそ汁	厚揚げ	白菜 ねぎ			
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト	バナナ みかん缶			コーンフレーク		コーンフレーク		
		ビスケット		ビスケット			牛乳	牛乳			
7月	パイナップル	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	23日	オレンジ	チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン
		胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参	大根サラダ			ツナ缶	大根 胡瓜 コーン		
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐	小松菜	卵スープ			(卵)	えのき茸		
		セサミビスケット		ビスケット			チーズサブレ	(卵) 粉チーズ	ケーキMIX バター 砂糖		
		バナナ 牛乳	チーズ 牛乳	バナナ			牛乳	牛乳			
9月	オレンジ	もずく丼ぶり	豚ミンチ もずく	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	24日	りんご	ご飯	白米		
		ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 みかん缶			ポテトミート焼き	合挽肉 チーズ	じゃが芋	玉ねぎ
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐	ほうれん草	オニオンスープ				胡瓜 人参 コーン		
		大学芋	さつま芋 砂糖 ごま				もちもちら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
10月	バナナ	ご飯	白米		25日	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	
		魚の天ぷら	サバ	てんぷら粉			トマト	フレッチャサラダ		キャベツ 人参 みかん缶 胡瓜	
		豆腐チャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐	キャベツ 人参 玉ねぎ			ワカメスープ	ワカメ	長ネギ		
		ソーメン汁	ソーメン	ねぎ							
		くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖			いなり寿司	いなりあげ	白米 ごま		
		牛乳	牛乳				お茶				
11月	みかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	26日	オレンジ	玄米ご飯	白米 玄米		
		ナムル		ほうれん草 人参 もやし	人参しりしり			ウインナー(卵)	人参 玉ねぎ 小松菜		
		金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	キャベツのみそ汁			油揚げ	キャベツ ねぎ		
		油味噌おにぎり	ツナ缶	油 砂糖 白米			チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX チョコ バター		
		人参スティック		人参			牛乳	牛乳			
12月	バナナ	ご飯	白米		27日	みかん	麦ご飯	白米 押し麦			
		ミートローフ	豚ミンチ	小麦粉			人参 玉ねぎ コーン	豚カツ	豚肉(卵)	小麦粉 パン粉	ブロッコリー
		野菜サラダ		レタス 胡瓜 トマト			マカロニサラダ	(卵)	マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参	
		オニオンスープ		玉ねぎ 人参			白菜スープ		白菜 えのき茸		
		パースディケーキ		ケーキ			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		
		野菜ジュース		野菜ジュース			牛乳	牛乳	コーンフレーク バター		
13月	パイナップル	パン	パン		28日	バナナ	ひき肉親子どんぶり	鶏ミンチ(卵)	白米	人参 玉ねぎ かいわれ	
		ホワイドシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋			玉ねぎ 人参 ブロッコリー	胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 コーン	
		ケチャップウインナー	ウインナー				レタス 胡瓜 トマト	大根のみそ汁	アーサ	大根 ねぎ	
		野菜サラダ									
		プリン		プリン			タンナファクルー		タンナファクルー		
		クラッカー		クラッカー			レーズン 牛乳	牛乳	レーズン		
14月	バナナ	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら	30日	新年度準備				
		胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ	胡瓜							
		豚汁	豚肉	大根 ごぼう 人参 ねぎ							
		黒棒 チーズ	チーズ	黒棒							
		牛乳	牛乳								
31日	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食は除去食または代替食で対応致します。 ※ 20日(金)は春分の日でお休みです。					31日					

3月 離乳食 献立表

令和8年

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)
2	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ	バナナ果汁	南瓜おやき
		中期	全粥 魚と野菜煮つぶし煮 南瓜のつぶし煮 冬瓜スープ	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ		
3	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリー煮マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	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	バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリー柔らか煮 豆腐のすまし汁		
4	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 大根スープ	みかん果汁	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 大根のみそ汁	みかん	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 人参きんぴら 大根のみそ汁		
5	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト 南瓜ペースト オニオンスープ	りんご果汁	ささみおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ	煮りんご	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 オニオンスープ		
6	金	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	オレンジ果汁	豆腐パンケーキ
		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	オレンジ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁		
7	土	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	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		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	バナナ	
		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		
9	月	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	さつま芋おじや
		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		
10	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ	バナナ果汁	きなこサンド
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし野菜煮 ソーメン汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 野菜煮 ソーメン汁		
11	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	みかん果汁	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	みかん	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ナムル うどん汁		
12	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	バナナ果汁	トマトパンケーキ
		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	バナナ	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 サラダ オニオンスープ		
13	金	初期	つぶし粥 シチューペースト 野菜つぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ果汁	人参パンケーキ
		中期	全粥 シチューつぶし煮 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		
14	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 ポテつぶしサラダ 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		
16	月	初期	つぶし粥 白身魚の野菜煮 ほうれん草の白和えマッシュ じゃが芋スープ	オレンジ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え じゃが芋スープ	オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え じゃが芋スープ		
17	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		
18	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ すましスープ	みかん果汁	鶏おじや キャベツスープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 ソーメン汁	みかん	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 ソーメン汁		
19	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏粥 野菜スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜煮 南瓜のつぶし煮 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		
21	土	初期	つぶし粥 白身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 野菜スープ
		中期	全粥 白身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 白身魚の野菜煮 サラダ 白菜のみそ汁		
23	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 大根サラダマッシュ じゃが芋スープ	オレンジ果汁	ツナおじや じゃが芋のみそ汁
		中期	全粥 つぶしミルク煮 大根つぶしサラダ じゃが芋スープ	オレンジ	
		後期	軟飯 ミルク煮 大根サラダ じゃが芋スープ		
24	火	初期	つぶし粥 じゃが芋ペースト 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	ささみおじや 南瓜スープ
		中期	全粥 じゃが芋のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ オニオンスープ	煮りんご	
		後期	軟飯 じゃが芋の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ		
25	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	鶏おじや キャベツスープ
		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		
26	木	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	オレンジ果汁	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	オレンジ	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 人参いり煮 キャベツのみそ汁		
27	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダペースト 白菜スープ	オレンジ果汁	マカロニきなこ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 白菜スープ	オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 白菜スープ		
28	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 南瓜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶしあえ 大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 胡瓜の和え物 大根のみそ汁		
30	月	 新年度準備			
31	火				

※ 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(金)春分の日でお休みです。