3月 幼児食献立表

育心保育園
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) 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	
			魚フライタルタル	白身魚 (卵)	小麦粉 パン粉 (マヨネーズ)	玉ねぎ パセリ
			ひじき炒め	ひじき 豚肉 大豆		人参 にら
			みそ汁			冬瓜 ほうれん草
		午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム	
			牛乳	牛乳		
3	火	パイン	✿ ひなまつりメニュー ✿			
			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
		午後おやつ	いちごヨーグルト	ヨーグルト		いちご
			ビスケット		ビスケット	
4	水	みかん	もちきびご飯		白米 もちきび	
			サバのゆかり焼き	サバ		トマト
			きんぴらごぼう	ちきあぎ		ごぼう 人参 小松菜
			大根のみそ汁			大根 しめじ ねぎ
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
			牛乳	牛乳		
5	木	りんご	ご飯		白米	
			マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		人参 椎茸 玉ねぎ
			南瓜サラダ	(卵) チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
			アーサ汁	アーサ		えのき
		午後おやつ	ヒラヤーチー	(卵) ツナ缶	小麦粉	ほうれん草
			牛乳	牛乳		
6	金		お弁当会			
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ みかん缶
			ビスケット		ビスケット	
7	土	パイン	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜
		午後おやつ	セサミビスケット		ビスケット	
			バナナ 牛乳	チーズ 牛乳		バナナ
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 ピーマン コーン
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 (マヨネーズ)	胡瓜 みかん缶
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ほうれん草
		午後おやつ	大学芋		さつま芋 砂糖 ごま	
			牛乳	牛乳		
10	火	バナナ	ご飯		白米	
			魚の天ぷら	サバ	てんぷら粉	トマト
			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
			ソーメン汁	ソーメン		ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖	
			牛乳	牛乳		
11	水	みかん	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			ナムル			ほうれん草 人参 もやし
			金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
		午後おやつ	油味噌おにぎり	ツナ缶	油 砂糖 白米	
			人参スティック			人参
12	木	バナナ	ご飯		白米	
			ミートローフ	豚ミンチ	小麦粉	人参 玉ねぎ コーン
			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト
			オニオンスープ			玉ねぎ 人参
		午後おやつ	バースディケーキ		(ケーキ)	
			野菜ジュース			野菜ジュース
13	金	パイン	パン		パン	
			ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー
			ケチャップウインナー	ウインナー		
			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト
		午後おやつ	プリン		(プリン)	
			クラッカー		クラッカー	
14	土	バナナ	ジューシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			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
		午後おやつ	黒棒 チーズ	チーズ	黒棒	
			牛乳	牛乳		

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)
16	月	オレンジ	ご飯		白米	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ
		午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
			牛乳	牛乳		
17	火	バナナ	ご飯		白米	
			魚の西京焼き	白身魚		トマト
			クーブイリチー	刻み昆布 豚肉 油揚げ		人参 にら
			冬瓜のすまし汁	ワカメ		冬瓜 ねぎ
		午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー (卵) 牛乳	ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
18	水	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
			胡瓜のおかかあえ			胡瓜
			ポテトフライ		フライドポテト	
		午後おやつ	ふりかけおにぎり		白米 ふりかけ	
			チーズ	チーズ		
19	木	オレンジ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
			南瓜コロッケ		南瓜コロッケ	南瓜
			アーサ汁	アーサ		ねぎ
		午後おやつ	黒糖ちんすこう		小麦粉 ラード 砂糖 黒糖	
			牛乳	牛乳		
21	土	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
		午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	
			牛乳	牛乳		
23	月	オレンジ	チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン
			大根サラダ	ツナ缶		大根 胡瓜 コーン
			卵スープ	(卵)		えのき茸
		午後おやつ	チーズサブレ	(卵) 粉チーズ	ケーキMIX バター 砂糖	
			牛乳	牛乳		
24	火	りんご	ご飯		白米	
			ポテトミート焼き	合挽肉 チーズ	じゃが芋	玉ねぎ
			胡瓜の和え物			胡瓜 人参 コーン
			オニオンスープ			玉ねぎ 人参
		午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉	
			牛乳	牛乳		
25	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 ピーマン
			フレンチサラダ			キャベツ 人参 みかん缶 胡瓜
			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	いなり寿司	いなりあげ	白米 ごま	
			お茶			
26	木	オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
			人参しりしり	ウインナー (卵)		人参 玉ねぎ 小松菜
			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ
		午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	ケーキMIX チョコ バター	
			牛乳	牛乳		
27	金	みかん	麦ご飯		白米 押し麦	
			豚カツ	豚肉 (卵)	小麦粉 パン粉	ブロッコリー
			マカロニサラダ	(卵)	マカロニ (マヨネーズ)	胡瓜 人参
			白菜スープ			白菜 えのき茸
		午後おやつ	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	
			牛乳	牛乳	コーンフレーク バター	
28	土	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
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 コーン
			大根のみそ汁	アーサ		大根 ねぎ
		午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー	
			レーズン 牛乳	牛乳		レーズン
30	月		新年度準備			
31	火					

※ 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え食で対応致します。
※ 20日(金)は春分の日でお休みです。

3月　離乳食　献立表

令和8年　　育心保育園

日	曜日	初期（ごっくん期）5～6ヶ月　ヨーグルト状（ペースト） 中期（もぐもぐ期）7～9ヶ月　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）		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　野菜煮ペースト　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	
		初期	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　ポテトつぶしサラダ　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　ポテトつぶしサラダ　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	
		初期	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。