



# 3月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 小原 理恵

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	17	ご飯 清汁 ぶりの野菜味噌ソースがけ ほうれん草の磯辺和え 果物	醤油 だし汁 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん	1 3 2	米	油揚げ ぶり かまぼこ	大根 人参 葱 人参 椎茸 葱 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 焼きのり バナナ	スキムミルク 牛乳 りんごとレーズンの 焼きケーキ	ビスケット
5	18	ご飯 味噌汁 焼き肉 ブロッコリー添え ひじきサラダ	味噌 だし汁 焼き肉のたれ 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 豚肉 かにかま 大豆	葱 とろろ昆布 ピーマン 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 ひじき	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	せんべい
6	21	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 春雨の酢の物	味噌 だし汁 醤油 コンソメ 砂糖 みりん ごま油 酢 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 春雨	油揚げ 豚挽肉 豆腐 かにかま	ふのり 葱 たけのこ 人参 玉葱 椎茸 にら 生姜 にんにく 胡瓜 人参 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 メロンパン クッキー	ヨーグルト クラッカー
7	24	バターロール キャベツとじゃが芋のポタージュ 鮭のコーン焼き ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 塩 マヨネーズ 醤油 みりん 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	パン じゃが芋 バター	ベーコン 牛乳 鮭 ハム	キャベツ 玉葱 パセリ コーン コーンクリーム パセリ ブロッコリー 胡瓜 人参 オレンジ	スキムミルク お茶 味噌おにぎり	クッキー
10	25	ドライカレー スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	カレー粉 ウスターソース ケチャップ 砂糖 コンソメ 醤油 塩 塩	3 1 2	米	豚挽肉 ベーコン 卵 ツナ缶 牛乳 バター ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース 生姜 レーズン キャベツ しめじ 葱 人参 玉葱 人参 ピーマン みかん缶 白桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク お茶 焼うどん	ラスク
11	26	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	味噌 だし汁 ケチャップ マヨネーズ 醤油 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米 豆麩 小麦粉	鶏挽肉 豆腐 卵 さつま揚げ	小松菜 人参 葱 キャベツ にんにく トマト 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん オレンジ	スキムミルク 牛乳 ワッフル	せんべい
12	27	親子丼 なめこ汁 ちくわの二色揚げ 果物	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし汁 カレー粉	3 1 2	米 油 てんぷら粉	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ	玉葱 人参 グリンピース なめこ 三つ葉 青のり バナナ	スキムミルク 牛乳 いちごクリーム サンド	ビスケット
13	28	クロワッサン 白菜と卵のスープ ポテトミートグラタン マロニーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ ケチャップ 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	パン じゃが芋 マロニー	卵 合挽肉 チーズ かにかま	玉葱 白菜 人参 玉葱 ホールトマト にんにく 人参 キャベツ 胡瓜 コーン りんご	スキムミルク お茶 ひじきおにぎり	クッキー
	31	ご飯 にら玉汁 さばの味噌煮 牛肉と春雨の炒め物	醤油 だし汁 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん 砂糖 ごま油	1 3 2	米 春雨	卵 さば 牛肉	玉葱 にら 生姜 椎茸 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく	スキムミルク お茶 あんまん	クラッカー
1	15	中華飯 清汁 じゃが芋の金平風 果物	コンソメ 塩 醤油 だし汁 醤油 みりん 砂糖	3 1 2	米 片栗粉 じゃが芋 白ごま	豚肉 豆腐 ベーコン	白菜 人参 竹の子 ピーマン 葱 わかめ 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	クッキー
8	29	カレーうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	醤油 みりん カレールー 醤油 みりん 砂糖	3 2	うどん 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	人参 玉葱 しめじ 南瓜 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
3	ひな祭り会	ちらし寿司 清汁 えびの天ぷら トマト添え 菜の花のなめ茸和え 果物	醤油 酢 砂糖 だし汁 醤油 塩 醤油 みりん	2 1 2 2	米 五色麩 天ぷら粉 油	卵 豆腐 えび かまぼこ	人参 かんぴょう 絹さや えのき わかめ トマト 白菜 菜の花 人参 なめ茸 いよかん	スキムミルク 牛乳 焼き桜	ゼリー せんべい
14	お誕生会	竹の子ご飯 清汁 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 大根のサワー漬け 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 1 3 2	米 花麩 春雨 片栗粉 油	油揚げ 鶏肉 かつお節	竹の子 人参 グリンピース 三つ葉 干椎茸 生姜 にんにく ブロッコリー 大根 人参 胡瓜 レモン いちご	スキムミルク 牛乳 シュウクリーム	せんべい

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	592 Kcal	500Kcal	531 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	18 g	13 g	15 g
塩 分	1.6 g	1.7 g	1.5 g	1.6 g

### 【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

\*午前のおやつはひまわり組以下です。

\*給食展示 3日・14日・19日

\*19日は、お別れ会のため特別メニューとなります。

# 3月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 小原

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
4	17	ご飯 清汁 ぶりの野菜味噌ソースがけ ほうれん草の磯辺和え 果物	醤油 だし汁 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん	1 3 2	米	油揚げ ぶり	大根 人参 葱 人参 葱 生姜 キャベツ ほうれん草 人参 焼きのり バナナ	スキムミルク 牛乳 りんごとレーズンの 焼きケーキ	ビスケット
5	18	ご飯 味噌汁 焼き肉 ブロッコリー添え ひじきサラダ	味噌 だし汁 焼き肉のたれ 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	米	豆腐 豚肉 大豆	葱 とろろ昆布 ピーマン 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 ひじき	スキムミルク 牛乳 ココアマドレーヌ	せんべい
6	21	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 春雨の酢の物	味噌 だし汁 醤油 コンソメ 砂糖 みりん ごま油 酢 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 春雨	油揚げ 豚挽肉 豆腐	ふのり 葱 たけのこ 人参 玉葱 にら 生姜 にんにく 胡瓜 人参 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 メロンパン クッキー	ヨーグルト クラッカー
7	24	ジャムサンド キャベツとじゃが芋のポタージュ 鮭のコーン焼き ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 塩 マヨネーズ 醤油 みりん 醤油 酢 油 砂糖	1 3 2	パン じゃが芋 バター	ベーコン 牛乳 鮭 ハム	いちごジャム キャベツ 玉葱 パセリ コーン コーンクリーム パセリ ブロッコリー 胡瓜 人参 オレンジ	スキムミルク お茶 味噌おにぎり	クッキー
10	25	ドライカレー スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	カレー粉 ウスターソース ケチャップ 砂糖 コンソメ 醤油 塩	3 1 2	米	豚挽肉 ベーコン 卵 ツナ缶 牛乳 バター ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース 生姜 レーズン キャベツ 葱 人参 玉葱 人参 ピーマン みかん缶 白桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク お茶 焼うどん	ラスク
11	26	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え 切り昆布の煮物 果物	味噌 だし汁 ケチャップ マヨネーズ 醤油 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米 豆麩 小麦粉	鶏挽肉 豆腐 卵	小松菜 人参 葱 キャベツ にんにく トマト 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん オレンジ	スキムミルク 牛乳 ワッフル	せんべい
12	27	親子丼 なめこ汁 たらの二色揚げ 果物	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし汁 カレー粉	3 1 2	米 油 てんぷら粉	鶏肉 卵 豆腐 たら	玉葱 人参 グリンピース なめこ 三つ葉 青のり バナナ	スキムミルク 牛乳 いちごクリーム サンド	ビスケット
13	28	ジャムサンド 白菜と卵のスープ ポテトミートグラタン マロニーサラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ ケチャップ 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	パン じゃが芋 マロニー	卵 合挽肉 チーズ	いちごジャム 玉葱 白菜 人参 玉葱 ホールトマト にんにく 人参 キャベツ 胡瓜 コーン りんご	スキムミルク お茶 ひじきおにぎり	クッキー
	31	ご飯 にら玉汁 さばの味噌煮 牛肉と春雨の炒め物	醤油 だし汁 味噌 みりん 砂糖 醤油 みりん 砂糖 ごま油	1 3 2	米 春雨	卵 さば 牛肉	玉葱 にら 生姜 椎茸 人参 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく	スキムミルク お茶 あんまん	クラッカー
1	15	中華飯 清汁 じゃが芋の金平風 果物	コンソメ 塩 醤油 だし汁 醤油 みりん 砂糖	3 1 2	米 片栗粉 じゃが芋 白ごま	豚肉 豆腐 ベーコン	白菜 人参 竹の子 ピーマン 葱 わかめ 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
8	29	カレーうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	醤油 みりん カレールー 醤油 みりん 砂糖	3 2	うどん 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	人参 玉葱 南瓜 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
3	ひな祭り会	ちらし寿司 清汁 カレイの天ぷら トマト添え 菜の花のなめ茸和え 果物	醤油 酢 砂糖 だし汁 醤油 塩 醤油 みりん	2 1 2 2	米 五色麩 天ぷら粉 油	卵 豆腐 カレイ	人参 かんぴょう 絹さや わかめ トマト 白菜 菜の花 人参 なめ茸 いよかん	スキムミルク 牛乳 焼き桜	ゼリー せんべい
14	お誕生会	竹の子ご飯 清汁 鶏肉の唐揚 ブロッコリー添え 大根のサワー漬け 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 1 3 2	米 花麩 春雨 片栗粉 油	油揚げ 鶏肉 かつお節	竹の子 人参 グリンピース 三つ葉 干椎茸 生姜 にんにく ブロッコリー 大根 人参 胡瓜 レモン いちご	スキムミルク 牛乳 シュークリーム	せんべい

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	531 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	15 g
塩 分	1.5 g	1.6 g

### 【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】 野菜・切り昆布はやわらかく煮て、食べやすく切る。

\*給食展示 3日・14日・19日

\*19日は、お別れ会のため特別メニューとなります。

