



# 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 坂本

| 日曜日 | 日曜日   | 献立名   | 調味料                                    | 味付基準             | 材 料 名                          |                            |  | おやつ<br>午前<br>午後                    | 延長保育<br>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   |                                    |                |
| 1   | 15    | ご飯<br>清汁<br>ぶりの野菜味噌ソース焼き<br>トマト添え<br>マカロニサラダ                | だし汁 醤油<br>味噌 みりん                       | 1<br>3           | 米                              | 豆腐<br>ぶり                   | えのき わかめ 葱<br>生姜 葱 人参 しいたけ<br>トマト                                       | スキムミルク<br>牛乳<br>りんごとレーズンの<br>焼きケーキ | ビスケット          |
| 2   | 16    | カレーライス<br>スープ<br>ツナオムレツ<br>ブロッコリー添え                         | カレールー<br>コンソメ 醤油<br>塩 砂糖               | 3<br>1<br>1      | 米 じゃが芋<br>バター                  | 豚肉<br>ツナ 卵 牛乳              | 人参 玉葱 グリンピース<br>人参 白菜 葱<br>人参 玉葱 ピーマン<br>ブロッコリー<br>オレンジ                | スキムミルク<br>牛乳<br>アメリカン<br>ドッグ       | ゼリー<br>せんべい    |
| 4   | 18    | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>果物                  | だし汁 味噌<br>醤油 みりん<br>だし汁 醤油             | 1<br>3<br>2      | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉 油             | 油揚げ<br>高野豆腐 鶏挽肉<br>かまぼこ    | わかめ 葱<br>玉葱<br>人参 ほうれん草 白菜 なめ茸<br>いよかん                                 | スキムミルク<br>牛乳<br>マーブルケーキ            | クッキー           |
| 7   | 22    | クロワッサン<br>キャベツと卵のスープ<br>ポテトピザ風<br>大根とアスパラの炒め物<br>果物         | コンソメ 醤油<br>ケチャップ マヨネーズ<br>コンソメ 塩 醤油    | 1<br>2<br>2      | パン<br>じゃが芋<br>白ごま              | 卵<br>ベーコン チーズ<br>フランクフルト   | 人参 キャベツ 葱<br>玉葱 ピーマン<br>にんにく 大根 人参 アスパラ<br>いちご                         | スキムミルク<br>お茶<br>ひじきおにぎり            | ヨーグルト<br>クラッカー |
| 8   | 23    | ご飯<br>なめこ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツ添え<br>切干大根の煮物                  | だし汁 味噌<br>醤油 みりん<br>醤油 砂糖              | 1<br>3<br>2      | 米                              | 豆腐<br>豚肉<br>さつま揚げ          | なめこ 三つ葉<br>生姜<br>キャベツ 人参 パセリ<br>切干大根 人参 干しいたけ 小松菜                      | スキムミルク<br>牛乳<br>フルーツ<br>サンド        | クッキー           |
| 9   | 25    | ご飯<br>豚汁<br>鮭のコーン焼き<br>トマト添え<br>南瓜の含め煮                      | だし汁 味噌<br>醤油 みりん マヨネーズ<br>醤油 砂糖        | 1<br>3<br>2      | 米                              | 豆腐 豚肉<br>鮭                 | 大根 人参 ごぼう しめじ 葱<br>ホールコーン クリームコーン パセリ<br>トマト<br>南瓜                     | スキムミルク<br>牛乳<br>さつま芋の<br>クッキー      | バナナ            |
| 10  | 28    | ご飯<br>清汁<br>じゃが芋と鶏肉の味噌がらめ<br>ブロッコリーとカリフラワーのお浸し              | だし汁 醤油<br>味噌 みりん<br>だし汁 醤油             | 1<br>3<br>2      | 米<br>板麩<br>じゃが芋 白すりごま<br>片栗粉 油 | 豆腐<br>鶏肉<br>かまぼこ かつお節      | えのき わかめ 葱<br>生姜 ピーマン<br>人参 ブロッコリー カリフラワー                               | スキムミルク<br>牛乳<br>もちもち<br>チーズパン      | プリン<br>ビスケット   |
| 11  | 29    | ご飯<br>かき玉汁<br>麻婆豆腐<br>春雨の中華風サラダ<br>果物                       | だし汁 醤油<br>醤油 みりん<br>醤油 砂糖 酢 ごま油        | 1<br>3<br>2      | 米<br>片栗粉<br>春雨                 | 卵<br>豆腐 豚挽肉<br>かにかま        | 玉葱 ほうれん草<br>生姜 にんにく 玉葱 人参 竹の子<br>しいたけ ニラ<br>人参 胡瓜 もやし わかめ コーン<br>オレンジ  | スキムミルク<br>牛乳<br>スコーン               | クッキー           |
| 14  | 30    | バターロール<br>カリフラワーのポタージュ<br>カレー風味ハンバーグ<br>ブロッコリー添え<br>ひじきのサラダ | コンソメ 塩<br>カレー粉 塩<br>醤油 酢 油 砂糖          | 1<br>2<br>2      | パン<br>パン粉 バター                  | 牛乳 生クリーム<br>豚挽肉 卵<br>ツナ 大豆 | 玉葱 カリフラワー パセリ<br>玉葱 人参 コーン ピーマン<br>ブロッコリー<br>人参 キャベツ 胡瓜 ひじき            | スキムミルク<br>お茶<br>いなり寿司              | ヨーグルト<br>せんべい  |
|     | 31    | 味噌汁<br>大根と肉団子の煮物<br>果物                                      | だし汁 味噌<br>醤油 みりん                       | 1<br>3           | 米 白すりごま<br>パン粉                 | 豚挽肉 卵<br>厚揚げ<br>鶏挽肉 卵      | 生姜 にんにく 人参 もやし<br>ほうれん草<br>人参 白菜 葱<br>人参 大根 いんげん<br>いちご                | スキムミルク<br>牛乳<br>ハムブレッド             | ラスク            |
| 5   | 19    | 卵とじうどん<br>ジャーマンポテト<br>果物                                    | だし汁 醤油<br>コンソメ 塩                       | 2<br>2           | うどん<br>じゃが芋                    | 鶏肉 卵<br>ベーコン               | 人参 玉葱 ほうれん草<br>にんにく 人参 玉葱 アスパラ<br>バナナ                                  | スキムミルク<br>牛乳<br>クリームパン             | ラスク            |
| 12  |       | 五目うどん<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>果物                                  | だし汁 醤油<br>味噌 みりん                       | 2<br>3           | うどん                            | 鶏肉 卵<br>豚肉 厚揚げ             | 人参 干しいたけ わかめ 葱<br>生姜 人参 竹の子 ピーマン<br>バナナ                                | スキムミルク<br>牛乳<br>あんぱん               | せんべい           |
| 3   | ひな祭り会 | ちらし寿司<br>清汁<br>えびの天ぷら<br>トマト添え<br>ストリングチーズのサラダ<br>果物        | 醤油 酢 砂糖<br>だし汁 醤油<br>塩<br>だし汁 醤油       | 1<br>1<br>2<br>2 | 米<br>花麩 春雨<br>天ぷら粉 油<br>白ごま    | 卵 でんぶ<br>えび<br>油揚げ チーズ     | 人参 干びょう 絹さや<br>干椎茸 三つ葉<br>トマト<br>キャベツ 人参 もやし 胡瓜<br>いちご                 | スキムミルク<br>牛乳<br>焼き桜                | クラッカー          |
| 17  | お誕生会  | 竹の子ご飯<br>清汁<br>鱈の更紗焼き<br>トマト添え<br>ミモザサラダ<br>果物              | 醤油 みりん<br>だし汁 醤油<br>マヨネーズ<br>醤油 酢 砂糖 油 | 1<br>1<br>3<br>2 | 米                              | 油揚げ<br>豆腐<br>鱈<br>卵 ハム     | 人参 竹の子 グリーンピース<br>もずく 三つ葉<br>人参 あさつき しいたけ<br>トマト<br>人参 キャベツ 胡瓜<br>でこぼん | スキムミルク<br>牛乳<br>マロンケーキ             | ビスケット          |

|       | 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  | 591 Kcal | 500Kcal  | 532 Kcal |
| たんぱく質 | 22 g     | 22 g     | 20 g     | 22 g     |
| 脂 質   | 16 g     | 21 g     | 13 g     | 17 g     |
| 塩 分   | 1.6 g    | 1.9 g    | 1.5 g    | 1.7 g    |

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味  
 \*午前のおやつはゆり組以下です。  
 \*24日はお別れ会のため特別献立になります。  
 \*給食展示 3日・17日・24日

# 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 坂本

| 日曜日 | 曜日    | 献立名   | 調味料                                    | 味付基準             | 材 料 名                    |                            |  | おやつ<br>午前<br>午後           | 延長保育<br>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   |                           |                |
| 1   | 15    | ご飯<br>清汁<br>ぶりの野菜味噌ソース焼き<br>トマト添え<br>マカロニサラダ                | だし汁 醤油<br>味噌 みりん<br>マヨネーズ              | 1<br>3<br>2      | 米<br>マカロニ                | 豆腐<br>ぶり<br>ハム             | えのき わかめ 葱<br>生姜 葱 人参 しいたけ<br>トマト<br>人参 胡瓜 キャベツ コーン                     | ミルク<br>りんごとレーズンの<br>焼きケーキ | ビスケット          |
| 2   | 16    | カレーライス<br>スープ<br>ツナオムレツ<br>ブロッコリー添え 果物                      | カレー粉<br>コンソメ 醤油<br>塩 砂糖                | 3<br>1<br>1      | 米 小麦粉 バター<br>じゃが芋<br>バター | 豚肉 牛乳<br>ツナ 卵 牛乳           | 人参 玉葱 グリンピース<br>人参 白菜 葱<br>人参 玉葱 ピーマン<br>ブロッコリー オレンジ                   | ミルク<br>アメリカン<br>ドッグ       | ゼリー<br>せんべい    |
| 4   | 18    | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>ほうれん草のなめ茸和え<br>果物                  | だし汁 味噌<br>醤油 みりん<br>だし汁 醤油             | 1<br>3<br>2      | 米<br>じゃが芋<br>片栗粉 油       | 油揚げ<br>高野豆腐 鶏挽肉            | わかめ 葱<br>玉葱<br>人参 ほうれん草 白菜 なめ茸<br>いよかん                                 | ミルク<br>マーブルケーキ            | クッキー           |
| 7   | 22    | ジャムサンド<br>キャベツと卵のスープ<br>ポテトピザ風<br>大根とアスパラの炒め物<br>果物         | コンソメ 醤油<br>ケチャップ マヨネーズ<br>コンソメ 塩 醤油    | 1<br>2<br>2      | パン<br>じゃが芋               | 卵<br>ベーコン チーズ<br>フランクフルト   | いちごジャム<br>人参 キャベツ 葱<br>玉葱 ピーマン<br>にんにく 大根 人参 アスパラ<br>いちご               | ミルク<br>お茶<br>ひじきおにぎり      | ヨーグルト<br>クラッカー |
| 8   | 23    | ご飯<br>なめこ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツ添え<br>切干大根の煮物                  | だし汁 味噌<br>醤油 みりん<br>醤油 砂糖              | 1<br>3<br>2      | 米                        | 豆腐<br>豚肉                   | なめこ 三つ葉<br>生姜<br>キャベツ 人参 パセリ<br>切干大根 人参 干しいたけ 小松菜                      | ミルク<br>フルーツ<br>サンド        | クッキー           |
| 9   | 25    | ご飯<br>豚汁<br>鮭のコーン焼き<br>トマト添え<br>南瓜の含め煮                      | だし汁 味噌<br>醤油 みりん マヨネーズ<br>醤油 砂糖        | 1<br>3<br>2      | 米                        | 豆腐 豚肉<br>鮭                 | 大根 人参 ごぼう しめじ 葱<br>ホールコーン クリームコーン パセリ<br>トマト<br>南瓜                     | ミルク<br>さつま芋の<br>クッキー      | バナナ            |
| 10  | 28    | ご飯<br>清汁<br>じゃが芋と鶏肉の味噌がらめ<br>ブロッコリーとカリフラワーのお浸し              | だし汁 醤油<br>味噌 みりん<br>だし汁 醤油             | 1<br>3<br>2      | 米<br>板麩<br>じゃが芋<br>片栗粉 油 | 豆腐<br>鶏肉<br>かつお節           | えのき わかめ 葱<br>生姜 ピーマン<br>人参 ブロッコリー カリフラワー                               | ミルク<br>もちもち<br>チーズパン      | プリン<br>ビスケット   |
| 11  | 29    | ご飯<br>かき玉汁<br>麻婆豆腐<br>春雨の中華風サラダ<br>果物                       | だし汁 醤油<br>醤油 みりん<br>醤油 砂糖 酢 ごま油        | 1<br>3<br>2      | 米<br>片栗粉<br>春雨           | 卵<br>豆腐 豚挽肉                | 玉葱 ほうれん草<br>生姜 にんにく 玉葱 人参 竹の子<br>しいたけ ニラ<br>人参 胡瓜 もやし わかめ コーン<br>オレンジ  | ミルク<br>スコーン               | クッキー           |
| 14  | 30    | ジャムサンド<br>カリフラワーのポタージュ<br>カレー風味ハンバーグ<br>ブロッコリー添え<br>ひじきのサラダ | コンソメ 塩<br>カレー粉 塩<br>醤油 酢 油 砂糖          | 1<br>2<br>2      | パン<br>パン粉 バター            | 牛乳 生クリーム<br>豚挽肉 卵<br>ツナ 大豆 | いちごジャム<br>玉葱 カリフラワー パセリ<br>玉葱 人参 コーン ピーマン<br>ブロッコリー<br>人参 キャベツ 胡瓜 ひじき  | ミルク<br>お茶<br>おにぎり         | ヨーグルト<br>せんべい  |
|     | 31    | ビビンバ丼<br>味噌汁<br>大根と肉団子の煮物<br>果物                             | 醤油 砂糖 ごま油<br>だし汁 味噌<br>醤油 みりん          | 2<br>1<br>3      | 米                        | 豚挽肉 卵<br>厚揚げ<br>鶏挽肉 卵      | 生姜 にんにく 人参 もやし ほうれん草<br>人参 白菜 葱<br>人参 大根 いんげん<br>いちご                   | ミルク<br>ハムブレッド             | ラスク            |
| 5   | 19    | 卵とじうどん<br>ジャーマンポテト<br>果物                                    | だし汁 醤油<br>コンソメ 塩                       | 2<br>2           | うどん<br>じゃが芋              | 鶏肉 卵<br>ベーコン               | 人参 玉葱 ほうれん草<br>にんにく 人参 玉葱 アスパラ<br>バナナ                                  | ミルク<br>ジャムサンド             | ラスク            |
| 12  |       | 五目うどん<br>厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>果物                                  | だし汁 醤油<br>味噌 みりん                       | 2<br>3           | うどん                      | 鶏肉 卵<br>豚肉 厚揚げ             | 人参 干しいたけ わかめ 葱<br>生姜 人参 竹の子 ピーマン<br>バナナ                                | ミルク<br>ジャムサンド             | せんべい           |
| 3   | ひな祭り会 | ちらし寿司<br>清汁<br>鱈の天ぷら<br>トマト添え<br>ストリングチーズのサラダ<br>果物         | 醤油 酢 砂糖<br>だし汁 醤油<br>塩<br>だし汁 醤油       | 1<br>1<br>2<br>2 | 米<br>花麩 春雨<br>天ぷら粉 油     | 卵 でんぶ<br>鱈<br>油揚げ チーズ      | 人参 干びょう 絹さや<br>干椎茸 三つ葉<br>トマト<br>キャベツ 人参 もやし 胡瓜<br>いちご                 | ミルク<br>焼き桜                | クラッカー          |
| 17  | お誕生会  | 竹の子ご飯<br>清汁<br>鱈の更紗焼き<br>トマト添え<br>ミモザサラダ<br>果物              | 醤油 みりん<br>だし汁 醤油<br>マヨネーズ<br>醤油 酢 砂糖 油 | 1<br>1<br>3<br>2 | 米                        | 油揚げ<br>豆腐<br>鱈<br>卵 ハム     | 人参 竹の子 グリーンピース<br>もずく 三つ葉<br>人参 あさつき しいたけ<br>トマト<br>人参 キャベツ 胡瓜<br>でこぼん | ミルク<br>マロンケーキ             | ビスケット          |

|       | 3歳未満児目標量 | 今月の摂取量   |
|-------|----------|----------|
| エネルギー | 500Kcal  | 532 Kcal |
| たんぱく質 | 20 g     | 22 g     |
| 脂 質   | 13 g     | 17 g     |
| 塩 分   | 1.5 g    | 1.7 g    |

### 【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】野菜は食べやすく切る。切干大根はやわらかく煮る。

\* 24日はお別れ会のため特別献立になります。

\* 給食展示 3日・17日・24日

