



# 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

日曜日	日曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	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月	18日	ご飯 味噌汁 かじきの香味だれ トマト添え ほうれん草の磯辺和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 酒 醤油 だし汁	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ かじき かまぼこ 海苔	葱 ふのり にんにく 生姜 トマト ほうれん草 白菜 人参 オレンジ	スキムミルク 午前 午後 牛乳 三笠山	せんべい
5月	19日	ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 マロニーサラダ	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 マロニー	卵 豆腐 豚挽肉 かにかま	玉葱 ほうれん草 生姜 にんにく 玉葱 人参 竹の子 椎茸 たらこ キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 メロンパン クッキー	ラスク
6月	22日	ドライカレー スープ ツナオムレツ 果物	ケチャップ カレー粉 ウスターソース コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 豚挽肉 ベーコン 卵 ツナ 牛乳	人参 玉葱 レーズン 生姜 グリーンピース キャベツ しめじ 葱 人参 人参 玉葱 ピーマン オレンジ	スキムミルク フルーチェムース Caせんべい	クッキー	
7月	25日	バターロール カリフラワーのポタージュ 鮭のコーン焼き ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 塩 醤油 みりん マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン 牛乳 生クリーム 鮭 ハム	玉葱 カリフラワー パセリ ホールコーン クリームコーン パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン いよかん	スキムミルク お茶 ひじきおにぎり	せんべい	
8月	26日	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え 切り昆布煮 果物	だし汁 味噌 ケチャップ マヨネーズ 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米 小麦粉 さつま揚げ	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵 かつお節	大根 人参 葱 キャベツ にんにく トマト 切り昆布 人参 いんげん バナナ	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	ビスケット
11月	27日	ご飯 味噌汁 韓国風肉じゃが 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 みりん ごま油 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋 白ごま 白すりごま	高野豆腐 豚肉 かつお節	えのき 葱 人参 竹の子 干椎茸 ごぼう 葱 にんにく 生姜 ピーマン 大根 人参 胡瓜 レモン いよかん	スキムミルク 牛乳 いちごの クリームサンド	ヨーグルト クッキー
12月	28日	親子丼 豚汁 はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリー添え 果物	醤油 砂糖 だし汁 醤油	3 1 1	米 天ぷら粉 油	卵 鶏肉 豆腐 鶏肉 はんぺん	玉葱 人参 グリンピース 大根 人参 葱 ごぼう しめじ 青海苔 ブロッコリー いちご	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	せんべい
13月	29日	クロワッサン キャベツと卵のスープ ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋	卵 合挽肉 チーズ ツナ	キャベツ しめじ 人参 葱 玉葱 ホールトマト にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン いよかん	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ゼリー クラッカー
14月	16日	清汁 じゃが芋と鶏肉の味噌がらめ 春雨中華サラダ	だし汁 醤油 味噌 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 豆麩 じゃが芋 油 片栗粉 白すりごま 春雨	鶏肉 かにかま	しめじ 玉葱 わかめ ピーマン 生姜 人参 胡瓜 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	クッキー
15月	16日	カレーうどん ジャーマンポテト 果物	だし汁 カレールー コンソメ	3 2	うどん じゃが芋	豚肉 ベーコン	人参 玉葱 しめじ 人参 玉葱 ピーマン にんにく バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	ビスケット
16月	30日	中華飯 清汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	コンソメ 塩 ごま油 だし汁 醤油 醤油 みりん	3 1 2	米 片栗粉	豚肉 なた 豆腐 鶏肉	人参 白菜 竹の子 ピーマン 葱 わかめ 南瓜 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	ラスク
17月	1日	ちらし寿司 清汁 えびの天ぷら 菜の花のなめ茸和え 果物	醤油 砂糖 酢 だし汁 醤油 塩 だし汁 醤油	2 1 1 2	米 そうめん 花麩 天ぷら粉 油	卵 でんぶ えび かまぼこ	人参 かんぴょう 絹さや 干椎茸 三つ葉 キャベツ 菜の花 人参 なめ茸 いちご	スキムミルク 牛乳 焼き桜	クッキー
18月	15日	竹の子と炒りおかの混ぜご飯 清汁 松風焼 ブロッコリー添え STRINGチーズのサラダ 果物	醤油 ごま油 だし汁 醤油 味噌 砂糖 醤油 みりん	1 1 3 2	米 パン粉 白ごま 白ごま	油揚げ かつお節 豆腐 鶏挽肉 卵 チーズ 油揚げ	竹の子 絹さや えのき 葱 わかめ 玉葱 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 もやし でこぼん	スキムミルク 牛乳 パウンドケーキ ホイップ添え	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	595 Kcal	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	19 g	13 g	16 g
塩 分	1.6 g	2.0 g	1.5 g	1.7 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。  
\*21日はお別れ会のため特別献立になります。  
\*給食展示 1日・15日・21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 小原

日曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	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月18日	ご飯 味噌汁 かじきの香味だれ トマト添え ほうれん草の磯辺和え 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 酒 醤油 だし汁	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉 油	油揚げ かじき	葱 ふのり にんにく 生姜 トマト ほうれん草 白菜 人参 海苔 オレンジ	スキムミルク 午前 午後 牛乳 三笠山	せんべい
5月19日	ご飯 かき玉汁 麻婆豆腐 マロニーサラダ	だし汁 醤油 醤油 みりん ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 マロニー	卵 豆腐 豚挽肉	玉葱 ほうれん草 生姜 にんにく 玉葱 人参 にら キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 メロンパン クッキー	ラスク
6月22日	ドライカレー スープ ツナオムレツ 果物	ケチャップ カレー粉 ウスターソース コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米	豚挽肉 ベーコン 卵 ツナ 牛乳	人参 玉葱 レーズン 生姜 グリンピース キャベツ 葱 人参 人参 玉葱 ピーマン オレンジ	スキムミルク フルーチェムース Caせんべい	クッキー
7月25日	ジャムサンド カリフラワーのポタージュ 鮭のコーン焼き ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 塩 醤油 みりん マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン	牛乳 生クリーム 鮭 ハム	玉葱 カリフラワー パセリ ホールコーン クリームコーン パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン いよかん	スキムミルク お茶 ひじきおにぎり	せんべい
8月26日	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え 切り昆布煮 果物	だし汁 味噌 ケチャップ マヨネーズ 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵	大根 人参 葱 キャベツ にんにく トマト 切り昆布 人参 いんげん バナナ	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	ビスケット
11月27日	ご飯 味噌汁 韓国風肉じゃが 大根のサワー漬け 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 みりん ごま油 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋	高野豆腐 豚肉 かつお節	葱 人参 ピーマン 葱 にんにく 生姜 大根 人参 胡瓜 レモン いよかん	スキムミルク 牛乳 いちごの クリームサンド	ヨーグルト クッキー
12月28日	親子丼 豚汁 カレイの磯辺揚げ ブロッコリー添え 果物	醤油 砂糖 だし汁 醤油	3 1 1	米 天ぷら粉 油	卵 鶏肉 豆腐 鶏肉 カレイ	玉葱 人参 グリンピース 大根 人参 葱 ごぼう 青海苔 ブロッコリー いちご	スキムミルク 牛乳 バナナケーキ	せんべい
13月29日	ジャムサンド キャベツと卵のスープ ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ コンソメ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 じゃが芋	パン 卵 合挽肉 チーズ ツナ	キャベツ 人参 葱 玉葱 ホールトマト にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン いよかん	スキムミルク お茶 たぬきおにぎり	ゼリー クラッカー
14月2日	ご飯 清汁 じゃが芋と鶏肉の味噌がらめ 春雨中華サラダ	だし汁 醤油 味噌 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 豆麩 じゃが芋 油 片栗粉 春雨	鶏肉	しめじ 玉葱 わかめ ピーマン 生姜 人参 胡瓜 もやし もずく	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	クッキー
16月9日	カレーうどん ジャーマンポテト 果物	だし汁 カレールー コンソメ	3 2	うどん じゃが芋	豚肉 ベーコン	人参 玉葱 人参 玉葱 ピーマン にんにく バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
30月9日	中華飯 清汁 かぼちゃのそぼろあんかけ 果物	コンソメ 塩 ごま油 だし汁 醤油 醤油 みりん	3 1 2	米 片栗粉	豚肉 豆腐 鶏肉	人参 白菜 竹の子 ピーマン 葱 わかめ 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	ラスク
1月1日	ちらし寿司 清汁 たらの天ぷら 菜の花のなめ茸和え 果物	醤油 砂糖 酢 だし汁 醤油 塩 だし汁 醤油	2 1 1 2	米 そうめん 花麩 天ぷら粉 油	卵 でんぶ たら	人参 かんぴょう 絹さや 干椎茸 三つ葉 キャベツ 菜の花 人参 なめ茸 いちご	スキムミルク 牛乳 焼き桜	クッキー
15月1日	炒りおかかの混ぜご飯 清汁 松風焼 ブロッコリー添え ストリングチーズのサラダ 果物	醤油 ごま油 だし汁 醤油 味噌 砂糖 醤油 みりん	1 1 3 2	米 パン粉	油揚げ かつお節 豆腐 鶏挽肉 卵 チーズ 油揚げ	絹さや 葱 わかめ 玉葱 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 もやし でこぼん	スキムミルク 牛乳 パウンドケーキ ホイップ添え	せんべい

	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	16 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

\* 午前のおやつはひまわり組以下です。  
\* 21日はお別れ会のため特別献立になります。  
\* 給食展示 1日・15日・21日

