

3月



幼児食



2025年

知念こども園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

曜日	献立名	主な食材			おやつ	曜日	献立名	主な食材(昼食)			おやつ
		赤	黄	緑				赤	黄	緑	
1 (土)	○チャーハン ○野菜マヨ焼き ○みそ汁 ○果物	豚ひき肉	米	人参・玉葱 ピーマン ブロッコリー 南瓜・大根 わかめ オレンジ	○ポテコ ○牛乳	17 (月)	○白ご飯 ○魚のマリネ ○大豆サラダ ○みそ汁 ○果物	きびなご 大豆水煮 鶏卵	米	玉葱・胡瓜 ピーマン パプリカ 人参・えのき ほうれん草 バナナ	○ホットケーキ (ココア) ○牛乳
3 (月)	○ちらし寿司 ○鶏肉の照り焼き ○野菜ちくわ ○みそ汁 ○果物	鶏肉 ちくわ 油揚げ さくらでんぶ	米	人参・胡瓜 椎茸・のり 生薑・コーン キャベツ ほうれん草 えのき バナナ	○あられ ○カルピス	18 (火)	○きびご飯 ○鶏手羽元の甘酢煮 ○野菜炒め ○みそ汁 ○果物	鶏肉 豚肉	米 もちきび しらたき	玉葱・生薑 にんにく キャベツ ピーマン 人参・大根 わかめ オレンジ	○ツナコーン トースト ○牛乳
4 (火)	○ポークカレー ○ほうれん草のツナ和え ○みそ汁 ○果物	豚肉 ツナ缶 豆腐	米 じゃが芋	玉葱・人参 ほうれん草 コーン パプリカ わかめ	○南瓜団子 (あずき) ○牛乳	19 (水)	○白ご飯 ○揚げだし豆腐 ○人参しりしり ○イナムルチ ○果物	豆腐 鶏卵 豚肉 かまぼこ	米 こんにやく	大根・人参 玉葱・ニラ 椎茸・小葱 バナナ	○くずもち ○牛乳
5 (水)	弁当会				○プリン ○クラッカー	20 (木)	春分の日				
6 (木)	○コッパン ○ポテトグラタン ○ブロッコリーサラダ ○野菜スープ ○果物	豚ひき肉 チーズ 牛乳	コッパン じゃが芋	玉葱・コーン ほうれん草 マッシュ ルーム缶 ブロッコリー パプリカ キャベツ 人参・バナナ	○おにぎり (わかめ)	21 (金)	○ミートソースパグティ ○ツナサラダ ○コンソメスープ ○果物	豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶	スパ麺 じゃが芋	玉葱・人参 トマト缶 マッシュ ルーム缶 ピーマン ブロッコリー 胡瓜・りんご ほうれん草	○おにぎり (昆布)
7 (金)	○白ご飯 ○鶏肉のマーメレード焼き ○フーチャンプルー ○アーサ汁 ○果物	鶏肉 鶏卵 豆腐	米・麩	マーメレード ジャム キャベツ 玉葱・人参 あおさ りんご	○バナナケー キ ○牛乳	22 (土)	○てりやき野菜丼 ○トマト ○みそ汁 ○果物	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱・人参 キャベツ トマト ほうれん草 オレンジ	○はちや棒 ○牛乳
8 (土)	○マーボー豆腐丼 ○胡瓜の昆布和え ○みそ汁 ○果物	豚ひき肉 豆腐	米 じゃが芋	人参・玉葱 にんにく 生薑・胡瓜 塩こんぶ わかめ オレンジ	○はちや棒 ○牛乳	24 (月)	○ピビンバ ○春雨サラダ ○みそ汁 ○果物	豚肉 鶏卵 豆腐	米 春雨	小松菜 人参・生薑 にんにく 胡瓜・コーン わかめ オレンジ	○お好み焼き ○牛乳
10 (月)	○白ご飯 ○魚のオーロラソース焼き ○キャベツのひき肉炒め ○みそ汁 ○果物	白身魚 豚ひき肉	米	キャベツ 人参・玉葱 ピーマン 小松菜 大根・りんご	○マーラーカオ ○牛乳	25 (火)	○白ご飯 ○さばの西京焼き ○根菜煮 ○胡瓜のゆかり和え ○すまし汁 ○果物	さば	米 こんにやく	大根・人参 れんこん 椎茸・玉葱 胡瓜・わかめ りんご	○ミニ肉まん ○牛乳
11 (火)	○きびご飯 ○鶏のから揚げ ○ゆでブロッコリー ○ポテトサラダ ○コンソメスープ ○果物	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 もちきび じゃが芋	にんにく 生薑・胡瓜 ブロッコリー コーン・人参 玉葱 キャベツ ゼリー	○誕生日ケー キ ○牛乳	26 (水)	○白ご飯 ○チキンカツ ○ひじきの煮物 ○五目みそ汁 ○果物	鶏肉 大豆水煮 豆腐	米 こんにやく	人参 ひじき・大根 えのき ほうれん草 バナナ	○フルーツヨー グルト
12 (水)	○白ご飯 ○すり身ハンバーグ ○千切りイリチー ○みそ汁 ○果物	白身魚 豚肉 豆腐 鶏卵	米 こんにやく	ひじき・ニラ 切干し大根 刻み昆布 人参・玉葱 ほうれん草 オレンジ	○いちごジャム サンド ○牛乳	27 (木)	○きびご飯 ○魚のキャロット焼き ○ケーブイリチー ○みそ汁 ○果物	白身魚 豚肉	米 もちきび	人参・椎茸 刻み昆布 玉葱 キャベツ オレンジ	○オートミール バー ○牛乳
13 (木)	○沖縄そば ○ちくわの磯部揚げ ○ナムル ○果物	豚肉 ちくわ	沖縄そば	小葱・もやし 小松菜 パプリカ 青のり バナナ	○おにぎり (じゃこおか か)	28 (金)	○親子丼 ○キャベツのごま和え ○ゆし豆腐 ○果物	鶏肉 鶏卵 ゆし豆腐	米	玉葱・人参 長葱・胡瓜 キャベツ 小葱・バナナ	○ホットビス ケット ○牛乳
14 (金)	○三色そばろ丼 ○胡瓜のツナ和え ○みそ汁 ○果物	鶏ひき肉 高野豆腐 ツナ缶	米	ほうれん草 人参・生薑 キャベツ 大根・わかめ 胡瓜・りんご	○ちんすこう ○牛乳	29 (土)	○焼肉丼 ○みそ汁 ○果物	豚肉 鶏卵	米	人参・玉葱 ほうれん草 にんにく 生薑・わかめ オレンジ	○ポテコ ○牛乳
15 (土)	 卒園式					31 (月)	お弁当				○あみじゃが ○牛乳

★材料・行事・その他の都合により、献立を変更することがあります。
★アレルギー対応献立は、個別に配布しています。