



♡ スプーンを使うメニュー
☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ	
1	土	お茶 クッキー	ご飯	さっぱりレモン団子鍋 じゃがいもの煮つけ 手作り梅干し	鶏ひき肉 豆腐 生姜 春雨 白ネギ 白菜 にはら 人参 にんにく 昆布 じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 梅干し 他	お茶 せんべい	
3	月	牛乳 せんべい	ちらし寿司	鶏のから揚げ 菜の花和え あさりとりみずの清汁 ひなまつりゼリー	米れんこん 椎茸 人参 海苔 もも肉 ニンニク 生姜 菜の花 コーン 豆腐 ほうれん草 ブロッコリー ゴマ アサリ かりふかめ 三つ葉 昆布 せり 菜 カルピス ひなあられ	カルピス ひなあられ	
4	火	お茶 ウエハース	ご飯	高野豆腐のナゲット 春雨ときらげのサラダ 卵スープ	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 高野豆腐 カレー粉 春雨 きくらげ 胡瓜 ゴマ 卵 白菜 エノキ もやし 昆布 黒糖 牛乳 他	牛乳 黒糖スフレ	
5	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のコーンマヨ焼き ☆大根ナムル 味噌汁	魚 パター 小葱 マヨネーズ 粉チーズ コーンクリーム 大根 ほうれん草 もやし 豆腐 玉ねぎ 油揚げ ワカメ しめじ イリコ 昆布 じゃが芋 他	牛乳 フライドポテト	
6	木	ありがとう ディキャンブ					
7	金	牛乳 卵ぼうろ	麺	ワカメうどん がね 林檎	うどん 昆布 イリコ 小葱 かまぼこ ワカメ さつまいも れんこん ごとぼう 生シイタケ セリ 春菊 豆腐 油揚げ パナナ 米 じゃこ 小葱 他	お茶 揚げじゃこおにぎり	
8	土	お茶 ボン菓子	ご飯	キャベ卵 ごとぼうとこんにゃくの金平 白菜と舞茸のスープ	魚肉ソーセージ キャベツ 玉ねぎ 卵 ごとぼう 糸こんにゃく 人参 白菜 舞茸 エノキ 他	お茶 かりんとう	
10	月	お茶 ビスケット	ご飯	ハッシュドビーフ 千草サラダ 林檎	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋 ルウ 大根 水菜 セロリ レタス カイワレ大根 ギョーザの皮 林檎 牛乳 魚肉ソーセージ ホットケーキミックス	牛乳 ソーセージドーナツ	
11	火	お茶 せんべい	ご飯	デミグラスソースハンバーグ ☆長いもサラダ コンソメスープ	合いびき肉 玉ねぎ 豆腐 卵 デミグラスソース しめじ 長いも 胡瓜 鶏ささみ 梅干し かつお節 ゴマ 白菜 人参 エノキ 粉乳 きな粉 他	牛乳 スキムわらび餅	
12	水	お茶 ミニケーキ	ご飯	魚の西京焼き きつね和え 沢煮椀	魚 小松菜 もやし 人参 油揚げ かつお節 豚ひき肉 水菜 生シイタケ ごとぼう 絹さや 昆布 かつお節 牛乳 パン いちご 生クリーム他	牛乳 苺とクリームのコッペパン	
13	木	お茶 クラッカー	ご飯	厚揚げ豆腐のステーキ揚げ 切り干し大根の煮物 味噌汁	厚揚げ 青のり 豆腐 レモン 切り干し大根 人参 干しいたけ 油揚げ アスパラ 玉ねぎ コーン パプリカ ささみ コーン フレーク パナナ レーズン	フルーツコーンフレーク	
14	金	お茶 パウムクーヘン	ご飯	ちくわのチーズパン粉焼き マカロニサラダ カブのスープ	ちくわ 粉チーズ マカロニ ロースハム 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ カブ 生姜 しめじ がら 昆布 他	お茶 クッキー	
15	土	お茶 せんべい	ご飯	南瓜のコロツケ 海藻サラダ キャベツと生姜のスープ	南瓜 玉ねぎ さつまいも 豚ひき肉 海藻ミックス 人参 春雨 もやし キャベツ 生姜 かつお節 エリンギ お茶	お茶 丸ぼうろ	
17	月	お茶 ビスケット	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ ひじきの五目金平 梅にゆう麺	卵 玉ねぎ 豆腐 生姜 かつお節 ひじき れんこん 人参 インゲン豆 高野豆腐 天ぷら そうめん 梅肉 小葱 かつお節 昆布 メロンパン他	牛乳 メロンパン	
18	火	牛乳 クラッカー	ご飯	豆腐カツ 南瓜とブロッコリーのクリーム和え お豆入りミネストローネ	豆腐 南瓜 ブロッコリー クリーム チーズ ささみ レモン汁 ヨーグルト マヨネーズ ひよこ豆 金時豆 セロリ キャベツ マッシュルーム トマト ホール玉ねぎ 等オレノ	フルーツヨーグルト	
19	水	お茶 ボン菓子	ご飯	魚のゴマ焼き 小松菜とちくわの炒め物 ちらとやしの味噌スープ	魚 ニンニク 生姜 ゴマ 小松菜 ちくわ 人参 糸こんにゃく かつお節 豚ひき肉 もやし にはら ゴマ 牛乳 南瓜 小豆 団子粉 他	牛乳 あん団子	
21	金	牛乳 ミニケーキ	麺	にんにく塩ラーメン 南瓜と金時豆の煮もの 林檎	ささみ キャベツ 白菜 もやし 長ネギ 人参 にんにく 鶏ガラ 昆布 中華種 金時豆 南瓜 スナッPEndウ 林檎 鶏肉 ごとぼう米他	お茶 鶏ごとぼうおにぎり	
22	土	お茶 ウエハース	ご飯	鶏じゃがごま煮 緑黄色野菜サラダ 卵スープ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや ゴマ ブロッコリー ほうれん草 水菜 南瓜 ツナ コーン 卵 小葱 他	お茶 パウムクーヘン	
24	月	お茶 かりんとう	ご飯	ビーフカレー 菜の花とさつま芋のゴマサラダ パイナップル	牛肉 玉ねぎ 南瓜 人参 にんにく 生姜 ルウ しめじ マイタケ菜の花 さつまいも 枝豆 卵 ゴマ ブロッコリー マヨネーズ パイナップル カルピス	牛乳 カルピスマドレーヌ	
25	火	お茶 せんべい	ご飯	トマトとチーズのオムレツ タコとれんこんのサラダ 味噌汁	魚肉ソーセージ 卵 チーズ 玉ねぎ トマト 粉乳 タコ 水菜 胡瓜 れんこん 高野豆腐 春菊 かつお節 生シイタケ 昆布 苺 牛乳 他	牛乳 苺ミルク蒸しパン	
26	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のソテー トマトソースかけ おからサラダ 春野菜のスープ	魚 トマトホール缶 玉ねぎ おから ブロッコリー コーン ほうれん草 ハム ささみ キャベツ 人参 じゃが芋 カリフラワー 鶏がら 粉乳 レモン汁 マシュマロ他	ラッシー ☆マシュマロクッキー	
27	木	お茶 ビスケット	ご飯	春野菜シチュー 納豆みそ パナナ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ スナッPEndウ 人参 アスパラ ルウ 粉乳 納豆 油揚げ ゴマ パナナ トウモロコシ 他	牛乳 ポップコーン	
28	金	牛乳 丸ぼうろ	麺	豆乳ちゃんぽん 根菜の煮物 林檎	エビ 豚肉 かまぼこ キャベツ 人参 もやし きくらげ さやえんどう豆乳 オイスターソース 中華種 ごとぼう れんこん 里芋 干し椎茸 林檎 米 昆布 他	お茶 昆布の佃煮/塩おにぎり	
29	土	お茶 かりんとう	麦 ご飯	豆腐とキャベツのみそ炒め きのこスープ ポンカン	豆腐 豚バラ肉 人参 キャベツ エノキ しめじ 生シイタケ 玉ねぎ ペーコン イリコ ポンカン 卵 クリームコロン 他	お茶 コーンボール	
31	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	豚ニラオムレツ お豆の春色ひじき煮 味噌汁	豚ひき肉 にはら もやし 卵 小葱 かつお節 ひじき 絹さや 人参 ちくわ 油揚げ スナッPEndウ 南瓜 キャベツ ワカメ 昆布 イリコ 他	お茶 黒棒	

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

* 3月29日は、令和5年度久留米市保育所連盟食育研修会で考案されたメニューです。

* きく組さんからのリクエストメニューを入れてあります。

* 3月3日は、ひなまつり総メニューになっています。

ひなまつりの行事食、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられを参考に、

はまぐりをアサリに変え、ひしもちの三色(桃・白・緑)のゼリーをとり入れ、みんなでお祝いをしたいと思います。

春を感じよう!

黄色い菜の花は、春に出回る食材の一つです。

ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果的です。

菜の花を目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



一年間ありがとう
ございました