



幼 児 食 献 立 表



2021年 1月

miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	カレーライス フルーツサラダ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん バナナ、パインかん、みかんかん	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
05 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ベーコンスパゲティ コールスローサラダ スティックチーズ	スパゲティ たまごなしマヨネーズ、さとう	ベーコン、バター チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーンかん	しょうゆ、かつおだしじる りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
06 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	七草風かゆ 豚肉のすき焼き風煮物 りんご	こめ しらたき、さとう	しらすぼし ぶたにく、とうふ	かぶ、ほうれんそう、かぶのは はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ りんご	しょうゆ、しお しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 きな粉おはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
07 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・こまつな) ぶりの照り焼き 炒めなます	こめ さとう さとう、あぶら、すりごま	みそ ぶり あぶらあげ	かぼちゃ、こまつな だいこん、にんじん、いんげん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん、さけ かつおだしじる、しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 みかんケーキ	ホットケーキミックス、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかん	
08 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのごまあえ	こめ かたくりこ、さとう すりごま	とりにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん マーマレードジャム ブロッコリー、にんじん	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	ホットケーキミックス、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター、だっしふんにゅう		
09 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	焼きうどん りんご	うどん、あぶら	ぶたにく、かつおぶし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ りんご	しょうゆ、みりん、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
12 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豚肉と大根のカレー炒め チンゲン菜のツナあえ みかん	こめ さとう、ごまあぶら	ぶたにく ツナかん	だいこん、にんじん キャベツ、チンゲンサイ みかん	かつおだしじる、みりん、しょうゆ、カレーこ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター		
13 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 甘辛唐揚げ 白菜の昆布和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら	とうふ、みそ とりにく	なめこ、わかめ はくさい、にんじん、しおこんぶ	かつお・こんぶだしじる さけ、しょうゆ、こしょう、しお
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター、とうにゅう	ほうれんそう、コーンかん	しお

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
14 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ほうとう風うどん ひじきの五目煮 バナナ	うどん、かたくりこ あぶら、さとう	とりにく、みそ だいず、あぶらあげ、ちくわ	かぼちゃ、だいこん、ごぼう にんじん、さやえんどう、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、さけ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 焼きおにぎり	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし		しょうゆ
15 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・えのき) さばの煮つけ 土佐漬け	こめ さとう ごま	あぶらあげ さば かつおぶし	こまつな、えのきたけ しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 カップゼリー おかし		ぎゅうにゅう		
16 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	中華丼 スティックチーズ	こめ、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
18 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	大豆ごはん ほうれん草ともやしのごま和え みそおでん	こめ、さとう すりごま さといも、さとう	だいず、とりひきにく、あぶらあげ なまあげ、はんぺん、みそ	にんじん、こんぶ もやし、ほうれんそう だいこん	しょうゆ、さけ、しお しょうゆ みりん、さけ、こんぶだしじる
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	ぎゅうにゅう		
19 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン サーモンのクリームシチュー ブロッコリーとひじきのソテー りんご	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	さけ、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーンかん、パプリカ(あか)、ひじき りんご	ようふうだしのもと、さけ、しお、パセリこ、こしょう しょうゆ、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 いなりごはん	こめ、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	しょうゆ、りんごす、しお
20 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 はるさめスープ 鶏ちゃん焼き 大根のシャキシャキサラダ	こめ はるさめ、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう ごまあぶら、さとう	とりにく、みそ しらすぼし	チンゲンサイ、えのきたけ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり	ちゅうかだしのもと、しお みりん、さけ、しょうゆ しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター	バナナ	
21 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	さつま芋御飯 炒り豆腐(ツナひじき) かぶのあчыら漬け パイン缶	こめ、さつまいも さとう、あぶら、かたくりこ さとう	とうふ、ツナかん	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、しいたけ きゅうり、かぶ、かぶのは パインかん	さけ、しお しょうゆ、みりん りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きうどん	うどん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、あおのり	ソース
22 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(玉ねぎ・あげ) れんこんのふわふわ揚げ 白菜と青菜のしらすあえ	こめ あぶら、かたくりこ	みそ、あぶらあげ ぶたひきにく しらすぼし	たまねぎ れんこん、ねぎ、しょうが はくさい、ほうれんそう、にんじん	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、さけ、しお しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス		ぎゅうにゅう	ももかん、パインかん、みかんかん	

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
23 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	温そうめん バナナ	そうめん	とりにく	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ バナナ	かつおだし、しょうゆ、みりん、しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
25 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	キッズピピンパ 豆腐とえのきのスープ さつま芋のレモン煮	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら さつま芋、さとう	ぶたひきにく とうふ	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく えのきたけ、ねぎ レモンかじゅう	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだしのもと、しお
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	グラニューとう、こむぎこ、しょくパン	ぎゅうにゅう むえんバター		バニラエッセンス
26 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 中華風コーンスープ さばのトマト煮 粉ふき芋	こめ かたくりこ かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも	たまご さば	クリームコーン、ねぎ、しいたけ トマトかん、たまねぎ、にんじん、にんにく あおのり	ちゅうかだしのもと、しお さけ、しお、こしょう しお
	午後おやつ	牛乳 ふわふわお好み焼き	こむぎこ、ながいも	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし	キャベツ、ねぎ	おこのみやきソース、ベーキングパウダー、しお
27 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	食パン 野菜スープ ポークチャップ 大豆サラダ	しょくパン さとう、あぶら、かたくりこ たまごなしマヨネーズ	ぶたにく だいち	はくさい、えのきたけ、にんじん たまねぎ ほうれんそう、コーンかん	ちゅうかだしのもと、しお ケチャップ、ソース、さけ、しお、こしょう しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 しそひじきおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	ひじき、のり	しょうゆ、しそふりかけ
28 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハリハリゆかり御飯 石狩鍋 ブロッコリーのチキンサラダ バナナ	こめ じゃがいも、あぶら あぶら	さけ、とうにゅう、みそ ささみ	きりぼしだいこん キャベツ、ねぎ、にんじん ブロッコリー、コーンかん バナナ	しそふりかけ さけ、しお りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうゆ
29 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハヤシライス コロコロサラダ みかん	こめ、じゃがいも、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ ごぼう、えだまめ、コーンかん、レモンかじゅう みかん	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	りんごジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース	
30 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	大根のそぼろ丼 スティックチーズ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたひきにく、みそ チーズ	だいこんのは、だいこん、にんじん、ねぎ	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		

★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。

★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名