



# 幼 児 食 献 立 表



2021年 2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	
01 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・チンゲン菜) たらの磯辺焼き 切干大根の炒め煮	こめ こめこ、あぶら、かたくりこ さとう、あぶら	とうふ、みそ たら あぶらあげ	チンゲンサイ、えのきたけ あおのり にんじん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん しょうゆ、かつおだしじる
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃポーロ	こめこ、さとう、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	かぼちゃ	ベーキングパウダー
02 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	焼肉丼 かき玉スープ スティックチーズ	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ、たまご チーズ	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、わかめ	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも	ぎゅうにゅう		
03 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	手巻きずし(幼児クラス) ちらし寿司(乳児クラス) 豆腐すまし汁	こめ、たまごなしマヨネーズ あぶら、さとう、こめ ふ	ウインナー、ツナかん、チーズ たまご、ツナかん、あぶらあげ とうふ	にんじん、きゅうり、のり きざみのり、にんじん、きゅうり こまつな、えのきたけ	すしす、しょうゆ すしす、みりん、こんぶだしじる、しお、しょうゆ かつおだしじる、しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう とうにゅう、きなこ		
04 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 のっぺい汁 鶏肉のレモン風味 ほうれん草のごま和え	こめ さといも、かたくりこ かたくりこ、あぶら、さとう すりごま	あぶらあげ とりにく	だいこん、にんじん、ねぎ レモンかじゅう もやし、ほうれんそう	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、さけ、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト、ぎゅうにゅう、むえんバター		ベーキングパウダー
05 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ミートスパゲティ キャベツの中華あえ みかん	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら さとう、ごまあぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく ささみ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり みかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	わかめふりかけ	
06 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	豚肉の甘みそ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、みそ チーズ	たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ(あか)	みりん、さけ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
08 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	さつま芋御飯 厚揚げの炒め物 かぶの塩昆布あえ りんご	こめ、さつまいも かたくりこ、ごまあぶら すりごま	なまあげ、ぶたひきにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、にら かぶ、きゅうり、しおこんぶ りんご	さけ、しお しょうゆ、ちゅうかだしのもと
	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		
09 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さばのりんごソースかけ 茹で野菜	こめ かたくりこ、さとう、あぶら たまごなしマヨネーズ	みそ、あぶらあげ さば	だいこん、にんじん、ねぎ りんご、たまねぎ、しょうが ブロッコリー、カリフラワー	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、りんごす、さけ
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ	ベーキングパウダー

2021年 2月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
10 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン コンソメスープ 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー	ロールパン じゃがいも かたくりこ、さとう あぶら	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ	こまつな、にんじん たまねぎ キャベツ、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、みりん、しお しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 五平もち	こめ、もちこめ、さとう、すりごま	ぎゅうにゅう みそ		みりん
12 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ひじきごはん ぶり大根 きゅうりとえのきたけの酢の物 パイン缶	こめ、あぶら さとう さとう	あぶらあげ ぶり しらすほし	にんじん、いんげん、ひじき だいこん、しょうが きゅうり、えのきたけ パインかん	みりん、しょうゆ、さけ、かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、みりん りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 コーンクリームトースト	たまごなしマヨネーズ、しょくパン	ぎゅうにゅう こなチーズ	クリームコーン、コーンかん	パセリこ
15 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	中華丼 豆腐とわかめのスープ ドレッシングあえ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう	ぶたにく とうふ ハム	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、たけのこ、しょうが、にんにく ねぎ、わかめ きゅうり、コーンかん	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 チーズいももち	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう ミックスチーズ		パセリこ
16 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) かぼちゃコロッケ ゆかりあえ	こめ パンこ、こむぎこ、あぶら	とうふ、みそ ぶたひきにく	ねぎ、わかめ かぼちゃ、たまねぎ もやし、きゅうり、にんじん	かつお・こんぶだしじる ソース、しお しょうゆ、しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん、こなかんでん	バニラエッセンス
17 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン ツナと大豆のトマト煮 キャベツとりんごのサラダ スティックチーズ	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	だいたい、ツナかん チーズ	たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく キャベツ、りんご、きゅうり	ケチャップ、ちゅうかだし、しお、パセリこ しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 チャーハン	こめ、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、しょうゆ、しお
18 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 まろやかみそ汁 かじきの照り焼き ひじきの煮物	こめ さとう ごまあぶら、さとう	とうにゅう、とりにく、みそ かじき あぶらあげ	はくさい、こまつな、ごぼう にんじん、グリーンピース、ひじき	かつおだしじる しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 野菜チップ(じゃが・れんこん)	じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう	れんこん	しお
19 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	五目御飯 凍り豆腐のふわふわ煮 ほうれん草のナムル バナナ	こめ、いとこんにやく さとう ごま、ごまあぶら	とりにく たまご、こおりどうふ	にんじん、ごぼう、しめじ、いんげん たまねぎ、みつば ほうれんそう、もやし バナナ	かつお・こんぶだしじる、さけ、しょうゆ、みりん、しお かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう		

2021年 2月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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
20 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	焼きそば スティックチーズ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく チーズ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり	ソース、さけ、こしょう
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
22 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	野菜そぼろ丼(納豆) みそ汁(なめこ・わかめ) かぼちゃの煮付	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら さとう	とりひきにく、なつとう とうふ、みそ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん なめこ、わかめ かぼちゃ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 プリン	たまごなしプリン	ぎゅうにゅう		
24 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	みそラーメン 切干大根のサラダ みかん	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく、みそ ツナかん	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーンかん きゅうり、きりぼしだいこん みかん	ちゅうかだしのもと しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 さげごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな	
25 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 すまし汁(小松菜・あげ) さばのつけ焼き ブロッコリーの白あえ	こめ さとう すりごま、さとう	あぶらあげ さば とうふ	こまつな、えのきたけ ブロッコリー、にんじん	かつおだしじる、しお、しょうゆ しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、しお
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、むえんバター	かぼちゃ	ベーキングパウダー
26 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ドライカレー ごぼうときゅうりのサラダ のむヨーグルト	こめ、じょうしんこ、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく ベーコン のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが ごぼう、きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ようふうだしのもと、カレーこ、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ			
27 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	けんちんうどん みかん	うどん、さといも	とりにく	だいこん、にんじん、ねぎ みかん	かつおだしじる、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		

- ★ 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

---