



幼児食献立表



2021年 3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	親子丼 みそ汁(さつまいも・ねぎ) きゅうりの酢の物 バナナ	こめ、さとう さつまいも さとう、ごま	とりにく、たまご みそ、あぶらあげ しらすほし	たまねぎ、みつば ねぎ きゅうり、にんじん、わかめ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる りんごす、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		
02 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(切り干し・かぼちゃ) さけのムニエル ブロッコリーのドレッシング和え	こめ こむぎこ、あぶら あぶら、さとう	みそ さけ	かぼちゃ、きりぼしだいこん ブロッコリー、にんじん、コーンかん	かつお・こんぶだしじる しお、こしょう りんごす、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 あげばん(きな粉)	ロールパン(たまごなし)、あぶら、グラニューとう、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		
03 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ちらし寿司 豆腐と青菜のすまし汁 白桃のヨーグルトあえ	こめ、さとう、あぶら ふ さとう	たまご、とりひきにく とうふ ヨーグルト(むとう)	にんじん、きゅうり、きざみのり ほうれんそう、えのきたけ ももかん	かつおだしじる、みりん、しょうゆ、すしず、しお かつおだしじる、しょうゆ、しお
	午後おやつ	カルピス いがまんじゅう(幼児クラス) おかし(乳児クラス)		にゅうさんきんいんりょう		
04 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン 豆乳クリームシチュー 小松菜のサラダ りんご	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら たまごなしマヨネーズ、すりごま	とうにゅう、とりにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、いんげん こまつな、もやし りんご	ようふうだしのもと、しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 切り干し大根ごはん	こめ、すりごま、あぶら	ぎゅうにゅう ツナかん	にんじん、きりぼしだいこん	さけ、しょうゆ、かつお・こんぶだしじる
05 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 具だくさん汁 かじきの照り焼き ポテトサラダ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも、たまごなしマヨネーズ	とりにく、あぶらあげ かじき ハム	だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう きゅうり	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、さけ しお
	午後おやつ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、こなチーズ	ほうれんそう	
06 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ツナピラフ 豆腐と青菜のスープ スティックチーズ	こめ、あぶら	ツナかん とうふ チーズ	たまねぎ、コーンかん、にんじん、エリンギ、ピーマン ほうれんそう	ようふうだしのもと、さけ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと、しょうゆ、しお
	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	御飯 豆乳汁 豚肉のしょうが炒め かぼちゃのごま和え	こめ あぶら、かたくりこ すりごま	とうにゅう、とうふ、みそ ぶたにく	こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、しょうが かぼちゃ	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	ヨーグルトとおかし		ヨーグルト(かとう)		
09 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ツナおこわ はるさめスープ(チンゲンサイ) チャンプルー パイン缶	こめ、もちごめ、さとう はるさめ、あぶら、ごま あぶら、ごまあぶら	ツナかん とうふ、ぶたにく、かつおぶし	たけのこ、しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ もやし、にんじん、にら、しょうが パインかん	かつおだしじる、しょうゆ、しお ちゅうかだしのもと、しお しょうゆ、さけ、みりん、しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 さつまいもクッキー	さつまいも、ホットケーキミックス、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう		
10 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	鶏ごぼうの和風パスタ 切干大根のサラダ オレンジ	スパゲティ、あぶら あぶら、さとう	とりにく、ほしえび かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、きざみのり きゅうり、きりぼしだいこん オレンジ	しょうゆ、さけ、しお りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 塩こんぶおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ、のり	

2021年 3月

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	
11 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 根菜のすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	こめ さといも さとう すりごま	あぶらあげ みそ、さば	だいこん、ごぼう、ねぎ しょうが ほうれんそう、にんじん	かつおだしじる、しょうゆ、しお みりん、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 レモンラスク	さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう むえんバター	レモンかじゅう	
12 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル バナナ	こめ あぶら、さとう、かたくりこ ごま、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが もやし、きゅうり、コーンかん、わかめ バナナ	しょうゆ、さけ、しお、こしょう、こんぶだしじる しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお
13 土	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	塩焼きそば バナナ	やしそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん バナナ	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		
15 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	サンドイッチ 野菜スープ 鶏肉の唐揚げレモン風味 フライドポテト 一口ゼリー(幼児クラス)	しょくパン かたくりこ、あぶら、さとう フライドポテト、あぶら	チーズ・ハム(幼児クラス) とりにく	りんごジャム(乳児クラス) たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーンかん レモンかじゅう	ちゅうかだし、しお、こしょう さけ、しょうゆ、しお、こしょう しお
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう		
16 火	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 白身魚のフライ かぼちゃのサラダ	ロールパン こむぎこ、あぶら、パンこ たまごなしマヨネーズ	たら	キャベツ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	ようふうだしのもと、しお、こしょう しお、パセリこ、こしょう こしょう、しお
	午後おやつ	牛乳 おやつピビンバ	こめ、さとう、あぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、コーンかん、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、しお
17 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) れんこんバーグ ブロッコリーとコーンのソテー	こめ かたくりこ あぶら	みそ、あぶらあげ ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	こまつな、えのきたけ れんこん、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーンかん	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、しお、こしょう しお、こしょう
	午後おやつ	牛乳 いちごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	いちごジャム	
18 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 五目汁 さわらのごまみそ焼き さつま芋のサラダ	こめ ごまあぶら さとう、すりごま さつま芋、たまごなしマヨネーズ	とりにく、あぶらあげ みそ、さわら	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり	かつおだしじる、しお、しょうゆ さけ、みりん、しょうゆ こしょう、しお
	午後おやつ	牛乳 キャラットゼリー おかし	さとう	ぎゅうにゅう	にんじん、オレンジジュース、レモンかじゅう、こなかんでん	
19 金	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) 鶏肉の甘辛ソテー 千草和え	こめ かたくりこ、さとう すりごま、さとう、ごまあぶら	とうふ、みそ とりにく	えのきたけ、わかめ りんご、たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう むえんバター	オレンジジュース	ベーキングパウダー

2021年 3月

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	
22 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン 坦々麺 ひじきのマヨサラダ パイン缶	ロールパン ちゅうかめん、ねりごま、すりごま、あぶら、さとう たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく、みそ ツナかん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが ほうれんそう、ひじき パインかん	しょうゆ、ちゅうかだしのもと、しお、こしょう しょうゆ、みりん、しお、こしょう
	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
23 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	チキンカレー ヨーグルトあえ	こめ、じゃがいも、あぶら さとう	とりにく ヨーグルト(むとう)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん バナナ、みかんかん	カレールウ
	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	
24 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	みそずき丼 はるさめサラダ スティックチーズ	こめ、しらたき、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ ハム チーズ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、みつば きゅうり	みりん、さけ、しょうゆ りんごす、しょうゆ、しお
	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		
25 木	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 豚汁 さけのマヨネーズ焼き ひじきの煮物	こめ ごまあぶら たまごなしマヨネーズ、あぶら ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ さけ あぶらあげ	だいこん、ねぎ、ごぼう たまねぎ、コーンかん にんじん、いんげん、ひじき	かつおだしじる しお、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 鬼まんじゅう	さつまいも、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		しお
26 金	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	御飯 コーンスープ(アスパラ) 鶏のから揚げ ブロッコリーのごまあえ	こめ あぶら あぶら、かたくりこ すりごま	とりにく	クリームコーン、コーンかん、アスパラガス しょうが、にんにく ブロッコリー、にんじん	ちゅうかだし、しお、こしょう しょうゆ、さけ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう、ホイップクリーム(ゆりのみ)		ココア、ベーキングパウダー、チョコスプレー(ゆりのみ)
29 月	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ハリハリゆかり御飯 かき玉汁 厚揚げの中華煮 オレンジ	こめ かたくりこ かたくりこ、ごまあぶら、さとう	たまご なまあげ、ぶたにく	きりぼしだいこん みつば たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが オレンジ	しそふりかけ 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
	午後おやつ	牛乳 お魅のシュガーラスク	ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう バター		
30 火	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	ロールパン カレー味の豆スープ わかめサラダ りんご	ロールパン じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーンかん、わかめ りんご	ようふうだしのもと、カレーこ、パセリこ、こしょう、しお しょうゆ、りんごす
	午後おやつ	牛乳 しらすごはん	こめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすばし	ほうれんそう	しょうゆ
31 水	午前おやつ	牛乳		ぎゅうにゅう		
	昼食	野菜そぼろかけごはん ツナとじゃが芋の煮物 だいこんと昆布の酢の物	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、あぶら、さとう さとう	とりひきにく、あぶらあげ ツナかん	こまつな、れんこん、にんじん、しめじ たまねぎ、さやえんどう だいこん、きゅうり、こんぶ	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 りんごす、しお
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし		ぎゅうにゅう チーズ		

- ★ 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