




令和4年3月 幼児食献立表  miraiと〜ぶこども園

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		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 火	昼食	ロールパン カレー味の豆スープ わかめサラダ パイン缶	ロールパン じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	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 パインかん	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	牛乳
	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 しらすぼし	ほうれんそう	しょうゆ	
02 水	昼食	野菜そばろ井 みそ汁(だいこん・あげ) オレンジ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく みそ、あぶらあげ	こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん だいこん、ねぎ オレンジ	さけ、しょうゆ、しお かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ピザまん	ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ベーコン、ミックスチーズ	たまねぎ	ケチャップ	
03 木	昼食	 ひなまつりメニュー	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、すしす、しお かつおだしじる、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ			にゅうさんきんいんりょう			
04 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 魚のパン粉焼き 切干大根の旨煮	こめ パンこ、あぶら さとう	とうふ、とうにゅう、みそ しいも(ようじクラス)、こなチーズ、たら(にゅうじクラス) あぶらあげ	こまつな、えのきたけ にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる パセリこ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(ブルーベリー)	しょくパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム		
05 土	昼食	みそ炒め井 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぶたにく、みそ チーズ	キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	さけ、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
07 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 はるさめスープ 厚揚げの炒め物 パイン缶	こめ はるさめ かたくりこ、ごまあぶら	なまあげ、ぶたひきにく	きりぼしだいこん はくさい、コーンかん、ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら パインかん	しそふりかけ ちゅうかだし、しお しょうゆ、ちゅうかだし	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おにまんじゅう	さつまいも、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう		しお	
08 火	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) さばの竜田揚げ ほうれん草のナムル	こめ かたくりこ、あぶら ごま、ごまあぶら	みそ さば	なめこ、ねぎ、わかめ しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐(豆乳)	さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう	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	
09 水	昼食	きのこのスープスパゲティー かぼちゃサラダ バナナ	スパゲティ、バター、あぶら たまごなしマヨネーズ	とりにく	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、コーンかん バナナ	ちゅうかだし、しょうゆ、しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお	
10 木	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) かじきの煮付け ブロッコリーのごま和え	こめ さつまいも さとう すりごま	みそ かじき	たまねぎ しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう とうふ、とうにゅう			
11 金	昼食	ツナピラフ コンソメスープ(キャベツ・かぼちゃ) 鶏肉のマーマレード焼き もも缶	こめ、あぶら かたくりこ、さとう	ツナかん とりにく	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン かぼちゃ、えのきたけ、キャベツ マーマレードジャム ももかん	ちゅうかだし、さけ、しお、こしょう ようふうだしのもと、しお しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	たまごなしプリン	ぎゅうにゅう			
12 土	昼食	ハヤシライス オレンジ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		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			
14月	昼食	御飯 豆腐とわかめのスープ 拌八宝 パイン缶	こめ <small>じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま</small>	とうふ たまご、ハム	ねぎ、わかめ キャベツ、にんじん、もやし パインかん	ちゅうかだし、しょうゆ、しお りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	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			
15火	昼食	 おわかれえんそく メニュー	こめ <small>かたくりこ、あぶら、さとう フライドポテト、あぶら</small>	とりにく	わかめふりかけ <small>にんじん、たまねぎ、えのきたけ、コーンかん</small> 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	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
16水	昼食	みそすき井 すまし汁(青菜・あげ) きゅうりの酢の物	こめ、しらたき、さとう さとう	ぶたにく、みそ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ きゅうり、みかんかん、わかめ	みりん、さけ、しょうゆ かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン 	こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう <small>ぎゅうにゅう、クリームチーズ</small>		ベーキングパウダー	
17木	昼食	ロールパン コーンスープ ハンバーグ  キャベツのサラダ	ロールパン あぶら、かたくりこ かたくりこ、さとう たまごなしマヨネーズ	とくにゅう <small>ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、とうふ</small>	クリームコーン、コーンかん たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり	ちゅうかだし、しお、パセリこ ケチャップ、ソース、しお しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめごはん 	こめ	ぎゅうにゅう	わかめふりかけ		
18金	昼食	御飯 マーボー豆腐(たまねぎ) はるさめの中華和え オレンジ	こめ <small>かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら</small>	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり オレンジ	しょうゆ、さけ りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		ぎゅうにゅう			
19土	昼食	焼きうどん バナナ	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 バナナ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
22火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) かじきの香味焼き ひじきの煮物	こめ <small>かたくりこ、あぶら ごまあぶら、さとう</small>	とうふ、みそ、あぶらあげ かじき あぶらあげ	チンゲンサイ にんにく、しょうが にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		ぎゅうにゅう			
23水	昼食	カレーライス  小松菜のサラダ のむヨーグルト	こめ、じゃがいも、あぶら <small>たまごなしマヨネーズ、すりごま</small>	ぶたにく ベーコン のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし	カレールウ しょうゆ	牛乳
	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木	昼食	ロールパン サーモンの豆乳シチュー キャベツのドレッシング和え バナナ	ロールパン <small>じゃがいも、こめこ、あぶら</small> あぶら、さとう	とくにゅう、さけ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん バナナ	ようふうだしのもと、さけ、しお、パセリこ りんごす、こしょう、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	ふりかけ	
25金	昼食	御飯 みそ汁(さつま芋・こまつな) 鶏の唐揚げ 切干大根の甘酢和え	こめ さつま芋 <small>かたくりこ、あぶら、さとう</small> さとう、ごまあぶら	みそ とりにく ちくわ	こまつな、えのきたけ にんにく、しょうが きゅうり、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、しお りんごす、しお	牛乳
	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 とくにゅう <small>ホイップクリーム(幼児クラスのみ)</small>		ココア、ベーキングパウダー	

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		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			
28 月	昼食	御飯 かき玉汁 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	こめ かたくりこ あぶら、かたくりこ さとう	とうふ、たまご ぶたにく	みつば、わかめ たまねぎ、にんじん、しょうが かぼちゃ	かつおだしじる、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	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	
29 火	昼食	御飯 とん汁 さけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え	こめ ごまあぶら	ぶたにく、みそ、あぶらあげ さけ かつおぶし	だいこん、ねぎ、ごぼう ブロッコリー、にんじん	かつおだしじる しお しょうゆ	牛乳
	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 とうにゅう	みかんかん		
30 水	昼食	御飯 みそ汁(えのき・あげ) 高野豆腐とじゃがいものうま煮 スティックチーズ	こめ じゃがいも、さとう、あぶら	みそ、あぶらあげ ぶたにく、こおりどうふ チーズ	えのきたけ、ねぎ にんじん、グリーンピース	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	牛乳
	午後おやつ	牛乳 レモンラスク 	むえんバター、さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう	レモンかじゅう		
31 木	昼食	ミートスパゲティー  大豆サラダ もも缶	スパゲティ、こめ、さとう、あぶら たまごなしマヨネーズ	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく だいち、ツナかん	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーンかん ももかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり	しそふりかけ	

- ★ 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



ひなまつりにちなんだ食べ物

3月3日は桃の節句です。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願うひなまつりとして親しまれています。

* 「おこしもの」と「いがまんじゅう」

おこしものは米粉を熱湯で練って型にはめ、取り出したものを蒸して色粉を付けて彩る、桃の節句のおひなさまに供えられる愛知県の郷土菓子です。「おしもん」や「おこしもん」とも呼ばれています。型に押しして作る“押しもの”から派生して呼ばれたという説や、型から“起こし外す”ことから呼ばれたという説があります。

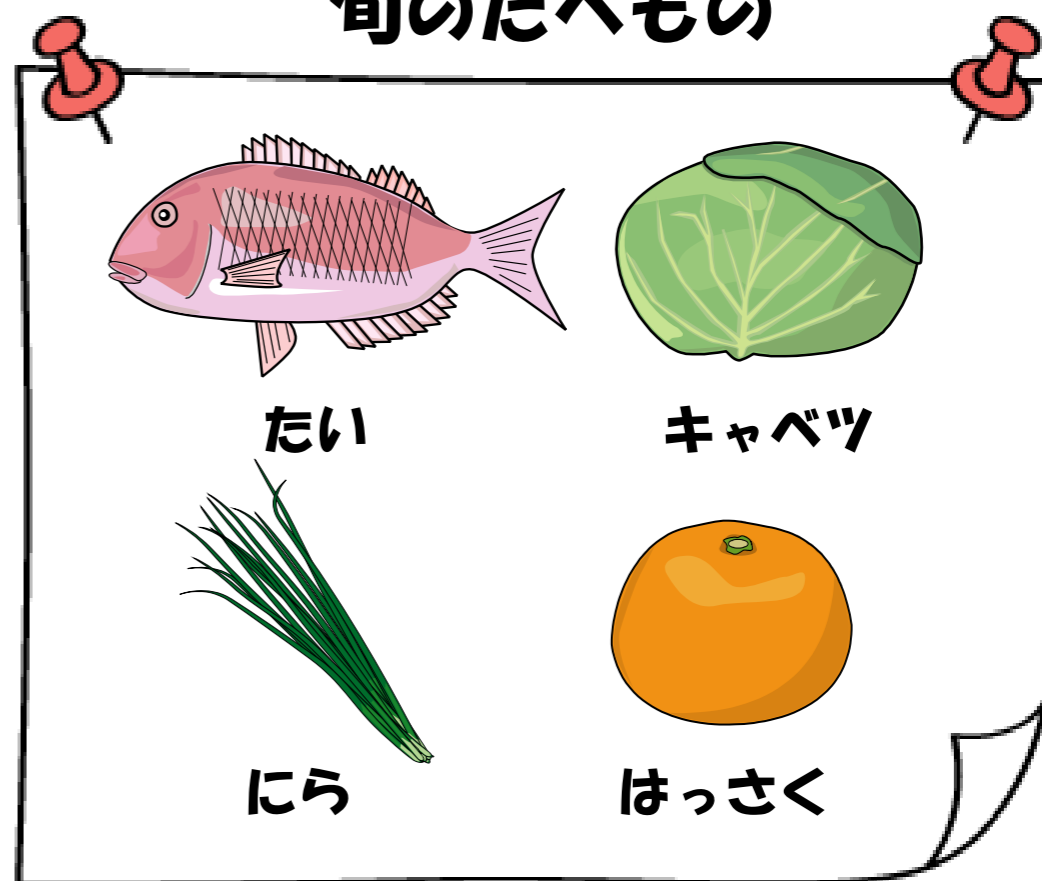
木型は花の形(桜、桃、梅、菊など)や縁起物(鯛、ちょうちょ、のし、宝船など)をモチーフにしたものがあります。

おひなさまへのお供えが終わったら、まだ柔らかければそのまま食べ、かたくなったら餅のように焼いて食べます。たまりに砂糖を入れたタレに付けて食べるのが古くからの食べ方だそうです。

いがまんじゅうは主に西三河地区で食べられている郷土菓子です。こしあんを米粉で作った餅で包み、上にもち米をのせて蒸したまんじゅうで、



しゅん 旬のたべもの



●使用イラスト：株式会社アトム「わんぱくランチWeb」



リクエストメニュー

ゆり組さんからリクエストがあったメ