# 令和６年３月　幼児食献立表　miraiと～ぶこども園

| 日曜 | 献立 | | 材料名 黄 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | その他 | 午前おやつ（0～2歳児のみ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 金 | 昼食 | ちらし寿司<br>豆腐と青菜のすまし汁<br>桃のヨーグルトあえ | こめ、さとう、あぶら<br>はなふ<br>さとう | たまご、とりひきにく<br>とうふ<br>ヨーグルト（むとう） | にんじん、きゅうり、きざみのり<br>こまつな、えのきたけ<br>ももかん | かつおだしじる、みりん、しょうゆ、すしす、しお<br>かつおだしじる、しょうゆ、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>いがまんじゅう（幼児クラス）<br>おかし（乳児クラス） | おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 02 土 | 昼食 | あんかけうどん<br>バナナ | うどん、かたくりこ | とりにく | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>バナナ | 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<br>おかし | おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 04 月 | 昼食 | ゆかりごはん<br>はるさめスープ（白菜・しいたけ）<br>厚揚げの炒め物<br>オレンジ | こめ、ごま<br>はるさめ<br>かたくりこ、ごまあぶら | なまあげ、ぶたひきにく | はくさい、コーンかん、しいたけ<br>にんじん、たまねぎ、しめじ、にら<br>オレンジ | しそふりかけ<br>ちゅうかだし、しお<br>しょうゆ、ちゅうかだし | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>かみかみおやつ（幼児クラス）<br>おかし（乳児クラス） | おかし<br>おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 05 火 | 昼食 | 御飯<br>みそ汁（かぼちゃ・えのき）<br>さけのムニエル<br>ひじきの五目煮 | こめ<br>バター、こむぎこ<br>さとう、あぶら | みそ<br>さけ<br>だいず、ちくわ、あぶらあげ | かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ<br>にんじん、いんげん、ひじき | かつお・こんぶだしじる<br>しお<br>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<br>プリン<br>おかし（幼児クラスのみ） | プリン<br>おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 06 水 | 昼食 | 御飯<br>かき玉スープ（わかめ・ねぎ）<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>スティックチーズ | こめ<br>かたくりこ<br>さとう、あぶら | たまご<br>ぶたにく、みそ<br>チーズ | ねぎ、わかめ<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが | ちゅうかだし、しお<br>しょうゆ、さけ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>杏仁豆腐 | さとう | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう | みかんかんのしる、みかんかん、パインかん | アガー、バニラエッセンス | |
| 07 木 | 昼食 | ちゃんぽんラーメン<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>バナナ | やきそばめん、ごまあぶら<br>マヨネーズ | ぶたにく<br>かにかまぼこ | キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん<br>ブロッコリー、きゅうり<br>バナナ | しょうゆ、ちゅうかだし、しお<br>しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>チーズとおかかの焼きおにぎり | こめ、あぶら | ぎゅうにゅう<br>チーズ、かつおぶし | | | |
| 08 金 | 昼食 | 御飯<br>中華スープ（豆腐・わかめ）<br>鶏の甘辛唐揚げ<br>切干大根のサラダ | こめ<br>かたくりこ、あぶら、さとう<br>あぶら | とうふ<br>とりにく<br>ツナかん | ねぎ、わかめ<br>こまつな、にんじん、きりぼしだいこん | ちゅうかだし、しょうゆ、しお<br>さけ、しょうゆ、しお<br>しょうゆ、りんごす | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>オレンジケーキ | こむぎこ、さとう、むえんバター | ぎゅうにゅう | オレンジジュース | ベーキングパウダー | |
| 09 土 | 昼食 | 豚丼<br>スティックチーズ | こめ、あぶら、かたくりこ | ぶたにく<br>チーズ | たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが | しょうゆ、さけ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし | おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 11 月 | 昼食 | ロールパン<br>豆乳コーンスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>青菜のソテー | ロールパン<br>かたくりこ<br>かたくりこ、さとう<br>あぶら | とうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン | クリームコーン、コーンかん<br>マーマレードジャム<br>こまつな、にんじん、もやし | ようふうだしのもと、しお、パセリこ<br>しょうゆ、しお<br>しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>さけごはん | こめ | ぎゅうにゅう<br>さけフレーク | | | |
| 12 火 | 昼食 | チキンカレー<br>ヨーグルトあえ | こめ、じゃがいも、あぶら | とりにく<br>ヨーグルト（むとう） | たまねぎ、にんじん<br>バナナ、みかんかん | カレールウ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし | おかし | ぎゅうにゅう | | | |

| 日<br>曜 | 献立 | | 材料名<br>黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの | その他 | 午前おやつ（0～2歳児のみ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13<br>水 | 昼食 | 野菜そぼろ丼<br>まろやかみそ汁（豆腐・青菜）<br>スティックチーズ | こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら | ぶたひきにく<br>とうふ、とうにゅう、みそ<br>チーズ | キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーンかん<br>チンゲンサイ、えのきたけ | さけ、しょうゆ、しお<br>かつお・こんぶだしじる | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>マカロニココア | マカロニ、さとう | ぎゅうにゅう<br>きなこ | | ココア | |
| 14<br>木 | 昼食 | 御飯<br>みそ汁（なめこ・だいこん）<br>豚肉のしょうが炒め<br>かぼちゃの煮物 | こめ<br>あぶら、かたくりこ<br>さとう | みそ<br>ぶたにく | だいこん、なめこ、わかめ<br>たまねぎ、にんじん、しょうが<br>かぼちゃ | かつお・こんぶだしじる<br>しょうゆ、みりん<br>こんぶだしじる、しょうゆ、みりん | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>カップゼリーとおかし | りんごゼリー、おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 15<br>金 | 昼食 | 御飯<br>みそ汁（こまつな・あげ）<br>さばの揚げ焼き<br>白菜のごま酢和え | こめ<br>かたくりこ<br>すりごま、さとう | みそ、あぶらあげ<br>さば | たまねぎ、こまつな<br>しょうが<br>はくさい、にんじん | かつお・こんぶだしじる<br>しょうゆ、さけ<br>りんごす、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>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 | | |
| 16<br>土 | 昼食 | 中華丼<br>スティックチーズ | こめ、かたくりこ、ごまあぶら、さとう | ぶたにく<br>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、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし | おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 18<br>月 | 昼食 | ミートスパゲティー<br>キャベツのマヨネーズ和え<br>パイン缶 | スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら<br>マヨネーズ | ぶたひきにく、ぎゅうひきにく | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、きゅうり<br>パインかん | ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお<br>しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>ゆかりごはん | こめ | ぎゅうにゅう | | しそふりかけ | |
| 19<br>火 | 昼食 | 菜飯ごはん<br>コンソメスープ（キャベツ・コーン）<br>鶏の唐揚げ<br>フライドポテト | こめ<br>かたくりこ、あぶら、さとう<br>フライドポテト、あぶら | とりにく | キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーンかん<br>にんにく、しょうが | ふりかけ<br>ようふうだしのもと、しお<br>しょうゆ、さけ、しお<br>しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし | おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 21<br>木 | 昼食 | タコライス<br>コロコロサラダ<br>のむヨーグルト | こめ、あぶら<br>マヨネーズ | ぶたひきにく、こなチーズ<br>ハム<br>のむヨーグルト | たまねぎ、キャベツ、にんにく<br>アスパラガス、にんじん、コーンかん、レモンかじゅう | ケチャップ、ソース、しお<br>しょうゆ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | ジュース<br>誕生日ケーキ | ケーキ | | りんごジュース | | |
| 22<br>金 | 昼食 | 親子丼<br>みそ汁（豆腐・青菜）<br>きゅうりとわかめのサラダ | こめ、さとう、かたくりこ<br>さとう、あぶら | とりにく、たまご<br>とうふ、みそ、あぶらあげ | たまねぎ、にんじん、みつば<br>チンゲンサイ<br>きゅうり、コーンかん、わかめ | かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん<br>かつお・こんぶだしじる<br>しょうゆ、りんごす | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>カップケーキ | ホットケーキミックス、むえんバター | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう、ホイップクリーム | | ココア | |
| 23<br>土 | 昼食 | きのこのスープスパゲティー<br>バナナ | スパゲティ、バター | ベーコン | たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん<br>バナナ | ちゅうかだし、しょうゆ、しお、パセリこ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし | おかし | ぎゅうにゅう | | | |
| 25<br>月 | 昼食 | 御飯<br>マーボー豆腐<br>はるさめサラダ<br>オレンジ | こめ<br>かたくりこ、ごまあぶら、さとう<br>はるさめ、さとう、あぶら | とうふ、ぶたひきにく、みそ<br>ハム | たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが<br>きゅうり<br>オレンジ | さけ、しょうゆ、ちゅうかだし<br>りんごす、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | ヨーグルトとおかし | おかし | ヨーグルト（かとう） | | | |
| 26<br>火 | 昼食 | みそラーメン<br>ひじきと厚揚げの炒め煮<br>バナナ | やきそばめん、すりごま<br>さとう、ごまあぶら | ぶたにく、みそ<br>なまあげ | キャベツ、たまねぎ、もやし、コーンかん、にんにく<br>にんじん、いんげん、ひじき<br>バナナ | ちゅうかだし、しお<br>しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>きなこおはぎ | こめ、もちごめ、さとう | ぎゅうにゅう<br>きなこ | | | |

| 日<br>曜 | 献立 | | 材　料　名 | | | | 午前おやつ（0～2歳児のみ） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | |
| 27<br>水 | 昼食 | 御飯<br>かき玉汁（豆腐・青菜）<br>さけのみそ漬け焼き<br>ブロッコリーのドレッシング和え | こめ<br>かたくりこ<br>さとう、すりごま<br>さとう、あぶら | <br>とうふ、たまご<br>みそ、さけ | <br>こまつな<br><br>ブロッコリー、にんじん、コーンかん | <br>かつおだしじる、しょうゆ、しお<br>さけ、みりん<br>りんごす、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>大学芋 | <br>さつまいも、さとう、あぶら、ごま | ぎゅうにゅう | | <br>しょうゆ | |
| 28<br>木 | 昼食 | わかめごはん<br>高野豆腐とじゃがいものうま煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>バナナ | こめ<br>じゃがいも、さとう、あぶら<br>ごまあぶら | <br>ぶたにく、こおりどうふ | わかめふりかけ<br>たまねぎ、にんじん、グリンピース<br>キャベツ、きゅうり、しおこんぶ<br>バナナ | <br>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<br>コーンとベーコンの豆腐パン | <br>ホットケーキミックス、あぶら、こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>とうふ、ベーコン | <br>コーンかん | | |
| 29<br>金 | 昼食 | ハヤシライス<br>小松菜のサラダ<br>もも缶 | こめ、じゃがいも、あぶら<br>マヨネーズ、すりごま | ぶたにく<br>ベーコン | たまねぎ、にんじん、しめじ<br>こまつな、もやし<br>おうとうかん | ハヤシルウ、ケチャップ<br>しょうゆ | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>ココアサンド | <br>さとう、しょくパン、コーンスターチ | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう | | <br>ココア | |
| 30<br>土 | 昼食 | 焼きうどん<br>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<br>バナナ | しょうゆ、みりん、しお | 牛乳 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>おかし | <br>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

## ひなまつりにちなんだ食べ物

◆菱餅の色の意味

●桃色（赤）…　赤は魔よけの色　（桃の花）

○白　…　子孫繁栄、長寿、純潔　（雪）

●緑　…　健やかな成長　（新緑）

また、菱餅は色を重ねる順番（下から緑・白・桃色）で、雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている情景を表現しているともいわれています。

## 旬（しゅん）のたべもの

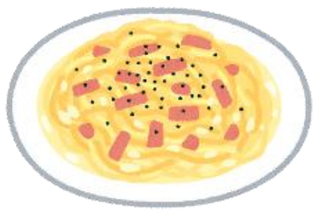
ブロッコリー
キャベツ
なのはな
さやえんどう
ほうれんそう
いちご
あさり

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ニューには、マークがついています！

今月の
おすすめレシピ

# 豆乳クリームスパゲティー



＜材料＞　　めん100g分

| | |
|---|---|
| スパゲティー | 100g |
| ベーコン | 25g |
| たまねぎ | 25g |
| しめじ | 25g |
| ほうれんそう | 35g |
| 油 | 小さじ1/4 |
| 食塩 | 少々 |
| 無調整豆乳 | 150ml |
| 洋風だしの素 | 小さじ1/2 |
| 米粉 | 大さじ1 |

＜作り方＞

① ベーコンは2cm幅に切る。たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。ほうれん草は3cmの長さに切って茹でておく。

② フライパンに油とベーコンを入れて炒め、さらにたまねぎとしめじを加えて炒め、塩で味をつける。

③ 別の鍋に豆乳を入れて中火にかけ、調味料を加えて味を整えたら、水で溶いた米粉を加えてとろみをつける。

④ ③に炒めた具材とほうれん草を加える。

⑤ スパゲティを茹で、ソースと絡めるか、めんの上にソースをかける。

＜一口メモ＞
　バター・牛乳・小麦粉を使用しないクリームソースです。米粉は商品によって吸水率が異なるので、とろみづけの際は少しずつ加えてください。
　豆乳は沸騰させると分離してしまうので注意してください。