令　和　８　年　３　月　　幼　　児　　食　　献　　立　　表

miraiと～ぶこども園

日 曜	時間帯	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
02 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー丼 ワンタンスープ りんごコールスロー	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ワンタンの皮 砂糖、オリーブオイル	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、にら はくさい、しめじ、ねぎ キャベツ、きゅうり、りんご	酒、しょうゆ、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 小松菜とごまのクラッカー	小麦粉、片栗粉、サラダ油、砂糖	牛乳 白ごま	こまつな	食塩
03 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ひな祭りお花のちらし寿司 すまし汁 魚の田楽 プリン	米、砂糖 焼麩、わかめ 砂糖	鶏ひき肉、さくらでんぶ みそ、鮭 プリン	にんじん、コーン、きぬさや みつば	すし酢、白だし、しょうゆ、おろししょうが だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 手作りいがまんじゅう（１歳以上） ひながし（０歳）	白玉粉、上新粉、もち米、砂糖 ひながし	牛乳 こしあん	純ココア	食紅
04 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	えびひじきご飯 みそ汁 肉じゃが	米、砂糖、ひじき じゃがいも、砂糖、サラダ油	干しえび、白ごま、かつお節 木綿豆腐、米みそ、油揚げ 豚肉	だいこん たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、みりん、食塩 だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン （幼児のみ）菓子	バームクーヘン おかし	牛乳		
05 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン かぼちゃポタージュスープ にくにくナゲット ブロッコリーのサラダ	黒糖ロールパン 砂糖 片栗粉、サラダ油、マヨドレ、パン粉、砂糖 マヨドレ	牛乳 鶏肉、鶏ひき肉、豆腐 ツナ缶	かぼちゃ ブロッコリー、にんじん	コーンスープ ケチャップ、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 みそチーズ焼きおにぎり	米	牛乳 ピザ用チーズ、米みそ		みりん
06 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 かにたまスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め もやしの海苔和え	米 片栗粉 サラダ油、砂糖	卵、木綿豆腐、かにかまぼこ 豚肉、米みそ	ねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、ちんげん菜、刻みのり	鶏ガラスープ素、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
07 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	みそ煮込みうどん フルーツ	うどん、砂糖	鶏肉、みそ、ちくわ、油揚げ	にんじん、ねぎ パイナップル	だし汁、みりん
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
09 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ジャンバラヤ スイートポテトチャウダー フルーツ	米、オリーブオイル さつまいも、片栗粉	ウインナー 牛乳、鶏肉、バター	たまねぎ、ダイストマト缶、ピーマン、セロリー たまねぎ、クリームコーン、にんじん もも	ケチャップ、酒、食塩、おろしにんにく、カレー粉 ブイヨン、食塩
	午後おやつ	牛乳 ココアマカロニ	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	純ココア	食塩
10 火 幼児おやつ クッキング	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 凍り豆腐のおつまみ揚げ	米 サラダ油、砂糖、片栗粉	みそ 鮭 凍り豆腐、白ごま	キャベツ、なめこ、ねぎ にんじん	だし汁 食塩 しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 クレープ	チョコ、クレープ、カラースプレー、トッピングシュガー	牛乳 ホイップクリーム	みかん、バナナ	
11 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チキンカレー カルピスゼリーカクテル	米、じゃがいも、サラダ油	鶏肉 カルピス	たまねぎ、にんじん、りんごジャム パイナップル、みかん、アガー、かんてん	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
12 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 さばとかぼちゃのつみれ焼き 春野菜のごまみそ和え	米 焼麩 片栗粉、ごま油 砂糖	 鶏ひき肉、さば 米みそ、すり白ごま	しめじ、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、なばな	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが みりん
	午後おやつ	牛乳 パイン入りスイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 バター、黒ごま	パイナップル	
13 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華ツナおこわ 豆腐スープ 甘辛肉団子	米、もち米、砂糖、ごま油 ごま油、わかめ 片栗粉、サラダ油、砂糖	ツナ缶 木綿豆腐 豚ひき肉	にんじん、たけのこ水煮、干ししいたけ コーン たまねぎ、ブロッコリー、にら	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ピザ用チーズ、ベーコン	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
14 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン フルーツ	米、ごま油	ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン オレンジ	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
16 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 春雨スープ 鶏肉の照り煮 ポテトサラダ	米 春雨、わかめ 砂糖、サラダ油、片栗粉 じゃがいも、マヨドレ	 白ごま 鶏肉 卵、ハム	 えのきたけ、コーン きゅうり、にんじん	 鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		

令　和　８　年　３　月　　幼　　児　　食　　献　　立　　表

miraiと～ぶこども園

日 曜	時間帯	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
17 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豆乳坦々うどん こまつなと油揚げの煮浸し フルーツカクテル	うどん、ねりごま、砂糖、ごま油	豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮、米みそ 油揚げ	もやし、たまねぎ、ねぎ はくさい、こまつな、にんじん もも、パイナップル、みかん	鶏ガラスープ素、おろしにんにく 白だし、みりん
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉		
18 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鮭そぼろ丼 みそ汁 凍り豆腐の含め煮	米、砂糖、ごま油 さといも 砂糖	卵、鮭フレーク 米みそ 凍り豆腐	ほうれんそう もやし、ねぎ にんじん、しめじ、きぬさや	しょうゆ、食塩 だし汁 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ポンデケージョ	じゃがいも、片栗粉、米粉、サラダ油、マッシュポテト	牛乳 ウインナー		鶏ガラスープ素、食塩
19 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ	米、サラダ油 砂糖、サラダ油	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ キャベツ、きゅうり もも	ハヤシルウ、おろしにんにく、パセリ粉 酢、食塩
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	きのこの山（幼児）、ロールちゃん、コーンフレーク（乳児）	カルピス ホイップクリーム		
21 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ オレンジ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
23 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 豆乳コーンスープ ハニースパイシーフィッシュ アスパラのソテー	米 片栗粉 サラダ油	豆乳 カレイ ベーコン	クリームコーン、コーン マーマレード キャベツ、アスパラガス、エリンギ	鶏ガラスープ素、食塩、パセリ粉 しょうゆ、食塩、おろしにんにく、カレー粉 鶏ガラスープ素、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン、サラダ油	牛乳		食塩
24 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 千草卵焼き きゅうりのゆかり和え	米 わかめ 砂糖	米みそ 卵、かに風味かまぼこ	もやし、えのきたけ ほうれんそう、にんじん、干ししいたけ きゅうり、だいこん	アンパンマンふりかけ だし汁 だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、ふりかけ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
25 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 白身魚の若草焼き かぼちゃの黒糖煮	米 マヨドレ、片栗粉 黒糖	みそ、油揚げ 米みそ、さわら	たまねぎ、なめこ こまつな、コーン かぼちゃ	だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、サラダ油	牛乳		食塩
26 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マカロニグラタン 豚肉と白菜のスープ フルーツカクテル	マカロニ、パン粉、サラダ油、片栗粉	牛乳、鶏肉、クリームシチュー素、ピザ用チーズ、バター 豚肉	たまねぎ、エリンギ、コーン はくさい、こまつな もも、パイナップル、みかん	パセリ粉 鶏ガラスープ素、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 しらす天おにぎり	米、天かす	牛乳 しらす干し	刻みのり	白だし
27 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 青菜コーンスープ 鶏の唐揚げ 甘辛れんこん	米 片栗粉、砂糖 砂糖、サラダ油、片栗粉	鶏肉 黒ごま、白ごま	クリームコーン、コーン、ちんげん菜 れんこん	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 卒園お祝いデザート	ホットケーキミックス、おかし、砂糖、サラダ油、春巻きの皮、チョコペン、小麦粉	牛乳 ホイップクリーム	いちご	
28 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ポークストロガノフ フルーツ	米、米粉、サラダ油	豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ バナナ	ケチャップ、ウスターソース、鶏ガラスープ素、食塩、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
30 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン たまねぎとセロリのスープ 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ	バーガーパン、食パン 片栗粉、砂糖 マヨドレ	ベーコン 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、セロリー たまねぎ キャベツ、にんじん	ブイヨン、食塩 しょうゆ、みりん、食塩 食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
31 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しょうゆラーメン ひじきの五目煮 ゼリー	焼きそばめん、ごま油 さつまいも、砂糖、サラダ油、ひじき ゼリー	豚肉 大豆、油揚げ	もやし、ねぎ にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ベジタブルドーナツ	ホットケーキミックス、サラダ油、粉糖	牛乳	野菜ジュース、ほうれんそう	

☆　午前おやつは、乳児クラスのみの提供になります。
☆　天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組　氏名

年長組さん、ご卒園おめでとうございます。小学校に行っても、たくさんお給食を食べてね♪今月のお給食は、年長クラスのリクエストメニューを組み込んでおります。 マークのついたものが、リクエスト献立となります。

管理栄養士　髙橋令子