

幼児食献立表

2024年3月

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

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
1 金	昼食	ちらし寿司 牛肉とごぼうのしぐれ煮 白菜の昆布和え 菜の花のすまし汁 フルーツ	米、ごま 砂糖、油 麩	さけ、卵、さくらでんぶ 牛肉 糸かつお	きゅうり、にんじん、れんこん、だけのこと、さやえんどう たまねぎ、ごぼう はくさい、こまつな、にんじん、塩こんぶ だいこん、しめじ、なばな グレープフルーツピー（0・1歳児クラスはバナナ）	すし酢 しょうゆ、おろししょうが しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★おひなさまケーキ	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、ホイップクリーム、牛乳	もも、いちご	ベーキングパウダー
2 土	昼食	マーボー丼 粉ふぎ芋（カレー） ほうれん草のおかか和え わかめのすまし汁 フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 糸かつお	たまねぎ、グリーンピース ほうれん草、もやし たまねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、中華だし、しょうゆ、おろししょうが カレー粉、塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
4 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き ちくわの磯辺揚げ 小松菜とひじきのツナマヨ和え えのきの味噌汁 フルーツ	米 ごま油、ごま ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さけ ちくわ ツナ缶 木綿豆腐、みそ	のり あおのり こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、えのき グレープフルーツピー（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ココアパウダー、ベーキングパウダー
5 火	昼食	しそひじきごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の白和え 新じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米、ごま 砂糖、ごま油 砂糖、ごま じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 鶏肉 木綿豆腐 みそ、うすあげ	ごぼう、にんじん、れんこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ オレンジ	しそひじきふりかけ 塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 チーズ	コーン、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
6 水	昼食	ごはん ハンバーグ ツナ梅パスタ かぼちゃのグリル ほうれん草のスープ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、油 油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのき、うめびしお かぼちゃ ほうれん草、しめじ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶	
7 木 ★世界の食卓	昼食	★チキンパエリア ★トルティージャ ★フリッジパスタのサラダ ★ソパ・デ・アホ フルーツ	米、オリーブ油、砂糖 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ 麩	鶏もも肉 卵 ツナ缶 ベーコン	たまねぎ、赤パプリカ、マッシュルーム、ピーマン たまねぎ、ズッキーニ ブロッコリー、コーン たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ、中華だし、ターメリック粉、パプリカ粉 ケチャップ、中華だし コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ★トリッハ	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳	マーマレード	
8 金	昼食	ごはん 鯖の西京焼き かぼちゃの胡麻和え ほうれん草のお浸し 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖 砂糖	さわら、みそ 糸かつお うすあげ	かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、だいこん、えのき オレンジ	酒、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ（クリーム）	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩
9 土	昼食	カレーうどん 青のりポテト 小松菜のお浸し フルーツ	うどん、片栗粉 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ あおのり こまつな、もやし、にんじん	だし汁、カレールウ 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 厚揚げのねぎ焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 フルーツ	米 ごま、砂糖 ごま油	さわら 厚揚げ 鶏もも肉	ゆず ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん グレープフルーツピー（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのケーキサレ	上新粉	牛乳 卵、豆乳、チーズ、ツナ缶	かぼちゃ、ブロッコリー	ベーキングパウダー
12 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナポテト 春キャベツと塩昆布のサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 じゃがいも、砂糖	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん コーン こまつな、キャベツ、えのき、塩こんぶ たまねぎ、しめじ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★いちごマーブル蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー、いちごパウダー
13 水	昼食	焼き鳥丼 新じゃがのチーズ焼き	米、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏もも肉 チーズ	たまねぎ、白ねぎ、のり	しょうゆ、酒、みりん

		ブロッコリーのしらす和え しめじの味噌汁 フルーツ		しらす干し みそ	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ バナナ	しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳		
14 木	昼食	ごはん 鯖のカレームニエル かぼちゃの焼きコロッケ 春キャベツのコールスロー 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 小麦粉、油 パン粉、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、しいたけ オレンジ	カレー粉、塩 中華だし、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★鮭わかめおにぎり	米	牛乳		鮭わかめふりかけ
15 金	昼食	ごはん 鮭のごま照り焼き 切干し大根の旨煮 ブロッコリーのマヨサラダ かきたま汁 フルーツ	米 ごま、砂糖、油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ うすあげ 卵	にんじん、切り干しだいこん ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		
16 土	昼食	親子丼 蒸しかぼちゃ もやしナムル 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 ごま油	鶏もも肉、卵 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん かぼちゃ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18 月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきの炒め煮 春キャベツと小松菜のゆかり和え 人参のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ 大豆 木綿豆腐	ねぎ だいこん、にんじん、ひじき こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん オレンジ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものプリンケーキ	さつまいも、砂糖、小麦粉、バター	牛乳 牛乳、卵		
19 火	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き かぼちゃの信田煮 新ごぼうの胡麻マヨ和え 豆腐と青菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま、砂糖	さわら、糸かつお うすあげ 木綿豆腐、みそ	うめびしお かぼちゃ ごぼう、きゅうり、にんじん こまつな、たまねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 卵		塩
21 木 ★お別れ バイキング	昼食	ホットドッグ お星さまポテト フライドチキン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ りんごジュース	ドッグパン、マヨドレ フライドポテト 米粉、小麦粉、油、砂糖 砂糖、油	ウインナー、ツナ缶 鶏もも肉	キャベツ、きゅうり、たまねぎ ブロッコリー、赤パプリカ、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ りんごジュース	ケチャップ、カレー粉、塩 しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★いちごのショートケーキ	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、卵、牛乳	いちご	ラズベリーパウダー
22 金	昼食	ごはん おこのみ焼き風オムレツ さつま芋のグリル 白菜と小松菜の磯和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 天かす さつまいも	卵、豚ひき肉 木綿豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ こまつな、はくさい、にんじん、のり たまねぎ、なめこ バナナ	お好みソース、中華だし しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、こしあん		
23 土	昼食	ごま豆乳ちゃんぽん麺 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ	中華めん、油、ごま	豆乳、豚肉、みそ 厚揚げ、糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ	中華だし、しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25 月	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き ブロッコリーとひじきのソテー 新じゃがのポテトサラダ きのこスープ フルーツ	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ツナ缶 ハム 豆乳	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★チュモッパ	米、ごま	牛乳 ツナ缶	にんじん、たくあん、のり	
26 火	昼食	ごはん チャプチェ さつまいもの甘煮 きゅうりの酢の物 かき玉汁 フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖 砂糖	牛肉 卵	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	しょうゆ 酢、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 やきそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	焼きそばソース

27 水	昼食	ハヤシライス ポパイオムレツ 白菜のコーン和え フルーツ	米	豚肉 卵、ツナ缶	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース ほうれん草、たまねぎ はくさい、きゅうり、にんじん、コーン グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	ハヤシルウ ケチャップ、中華だし しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
28 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのたまごサラダ 赤だし フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） 厚揚げ 卵 赤みそ	にんじん、ねぎ ブロッコリー たまねぎ、だいこん、なめこ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶、チーズ		塩
29 金	昼食	チャーハン 大根のおかか焼き 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米、ごま油 ごま油	卵、豚肉 糸かつお	にんじん、白ねぎ、ねぎ だいこん こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ バナナ	中華だし しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング	牛乳 卵		塩
30 土	昼食	牛丼 かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	牛肉 チーズ 糸かつお	たまねぎ、にんじん かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、はくさい、しめじ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

☆献立は変更にある場合があります。★は新メニューです。