

令和6年度 3月献立表

認定こども園ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	ど けちやつぶらいす わかめすーぶ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 バター	鶏肉・わかめ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参	コンソメ・鶏がら 醤油・みりん・酒
3	げつ ~ひなまつり~ ちらしずし やきぎょうざ はなふのすましじる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	かるびす ★いちごむしぼん	米・いりごま・きび糖 油 花麩 ★ホットケーキ粉	鮭フレーク・卵 餃子 わかめ ★牛乳	きゅうり・人参 玉ねぎ・えのき オレンジ	酢・塩・昆布だし 鰹だし・醤油 酒・みりん ★いちごジャム
4	か ごはん ひじきふりかけ こうやのたまごじ はるさめのすのもの ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米・いりごま・きび糖 片栗粉・油 春雨	ひじき・ちりめんじゃこ かつお節 高野豆腐・鶏肉・卵・かまぼこ ハム	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・コーン バナナ	醤油・みりん しそふりかけ 酒・煮干しだし 鰹だし・酢・塩
5	すい ごはん さばのみそに ごまつなのあえもの ごもくじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★いりこまめ みつくす	米 きび糖・すりごま ごま油・里芋・油 ★さつま芋★片栗粉	味噌 油揚げ ★大豆★煮干し	生姜 小松菜・きゅうり・人参 ごぼう・大根・ねぎ	みりん・酒・醤油 鰹だし・塩
6	もく ~1.3さいおべんとうび~ ごぶづきごはん ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーのごまあえ かぼちゃのみそじる	牛乳 いわしっこ	★ぎゅうにゅうもち	五分付米 片栗粉・きび糖・油 すりごま ★片栗粉	豚肉 油揚げ・味噌 ★牛乳★きな粉	玉ねぎ・生姜 ブロッコリー・人参 かぼちゃ・椎茸・ねぎ	醤油・みりん 酒 煮干しだし 鰹だし ★塩
7	きん ~4.5さいおべんとうび~ ごはん さけのみそてりやき だいこんさらだ とうふのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 きび糖	鮭・味噌 鰹節 豆腐・かまぼこ・わかめ	生姜 大根・きゅうり・人参 ねぎ	みりん・酒・塩 酢・醤油・レモン汁 昆布だし・鰹だし
8	ど たまごじどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・油 きび糖	卵・竹輪	玉ねぎ・人参 バナナ	鰹だし・醤油・塩 酒・みりん
10	げつ ~ばらぐみりくえすと~ かれーらいす ふる一つよーぐると	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ふれんち とーすと	米・じゃが芋 ★食パン★きび糖	牛肉 無糖ヨーグルト ★卵★牛乳	にんにく・玉ねぎ・人参 みかん缶・パイン缶・バナナ	カレールー カレーの王子様(ひよこ) コンソメ・カレー粉
11	か ~0.2さいおべんとうび~ ~しゅんのあじこんだて~ ごはん にくどうふ きゃべつとあぶらあげのすのもの りんご	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米 麩・きび糖 すりごま	牛肉・焼き豆腐 油揚げ	玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ キャベツ・きゅうり・もやし りんご	醤油・みりん 鰹だし 酒・酢・塩
12	すい ~おわかれかい~ ~さくらぐみりくえすと~ はんぱーがー ふらいどぼてと とうにゅうすーぶ	牛乳 いわしっこ	★ごまつなと つなのおにぎり	パン粉・油 コッペパン(3~5歳) ロールパン(1~2歳) じゃが芋★きび糖 ★米★ごま油	豆腐・豚ミンチ・牛ミンチ 牛乳・卵・チーズ ベーコン・豆乳 ★ツナ★味噌★鰹節	玉ねぎ・人参 白菜・しめじ ★小松菜	ナツメグ・コンソメ ケチャップ 塩・こしょう お好みソース
13	もく ~かるしうむこんだて~ むぎごはん やきししゃも ちーずぼてとさらだ とんじる	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・押し麦 じゃが芋・マヨネーズ こんにやく	ししゃも チーズ 豚肉・油揚げ・味噌	きゅうり・人参・コーン 大根・ごぼう・ねぎ	煮干しだし 塩・こしょう
14	きん ~たんじょうかい~ つなびらふ とりのからあげ ぶろっこりー とまとすーぶ	牛乳 チーズ	★ふる一つぜりー	米・バター 小麦粉・片栗粉・油 きび糖 ★※アガー★白砂糖	ツナ 鶏肉・卵	ミックスベジタブル・玉ねぎ にんにく・生姜・ブロッコリー キャベツ・人参・トマト缶 ★パイン缶★みかん缶	コンソメ 醤油・酒 ケチャップ・塩
15	ど かれーらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・きび糖・油 じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・人参	カレールー カレー粉・コンソメ

★印は手作りおやつです

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



令和6年度 3月献立表

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
17	げつ ~かみかみこんだて~ ごはん ちきんごぼう きゅうりのゆかりあえ びーふんすーぶ	牛乳 バナナ 	ぎゅうにゅう ★だいこんもち	米 片栗粉・きび糖・油 ビーフン★ごま油 ★米粉★片栗粉	鶏肉 豚ミンチ ★干しエビ	ごぼう・玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・チンゲン菜・椎茸 ★ねぎ★大根	醤油・酒・みりん しそふりかけ 塩・鶏がら
18	か わかめごはん まかろにのくりーむに こーるすろーさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★ぎょうざの かわびざ	米 マカロニ・バター 小麦粉・きび糖・油 ★餃子の皮	わかめふりかけ 鶏肉・えび・牛乳 ハム ★チーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン バナナ ★玉ねぎ★ピーマン	塩・こしょう コンソメ 酢 ★ケチャップ
19	すい おやこどん ひじきさらだ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・油・きび糖 片栗粉・ごま油	鶏肉・卵・かまぼこ ひじき・大豆・チーズ	玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・オレンジ	煮干しだし 鰹だし・醤油・塩 みりん・酒・酢
21	きん むぎごはん さわらのあんぐれーず(1~2歳) いわしのあんぐれーず(3~5歳) こまつなとつなのごまあえ とうふとなめこのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう びすこ	米・押し麦 片栗粉・油・きび糖 パン粉 すりごま	鯖・鯖 ツナ 豆腐・油揚げ・味噌	生姜 小松菜・人参 なめこ・玉ねぎ・ねぎ	ウスターソース 醤油・塩 鶏がら 煮干しだし 鰹だし
22	ど はやしらいす ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	米・油 じゃが芋	牛肉	人参・玉ねぎ バナナ	ハヤシルウ コンソメ
24	げつ かれーうどん ちくわのいそべあげ おれんじ	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★じゃがいもの おーぶんやき	うどん・油 小麦粉・片栗粉 ★じゃが芋	豚肉・油揚げ 竹輪・卵・青のり ★鰹節	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ オレンジ	鰹だし・昆布だし カレーウ・みりん・酒 カレー粉・塩・醤油
25	か ごはん とんべいやきふう きゅうりのうめあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう さつぼろぼてと	米 マヨネーズ きび糖・すりごま じゃが芋	豚肉・卵・青のり・鰹節 ささみ・わかめ 油揚げ・味噌	キャベツ・もやし きゅうり・人参 玉ねぎ	鶏がら・鰹だし 梅干し・醤油 酢・煮干しだし お好みソース
26	すい ごはん さわらのむにえる ばすたさらだ しょうがいりすーぶ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★にんじんの ちーずやき	米 バター・小麦粉 スパゲティー マヨネーズ★米粉	鯖 ハム 鶏肉★チーズ	きゅうり・キャベツ・人参 白菜・玉ねぎ・しめじ・生姜 ★人参	塩・こしょう 鶏がら・醤油
27	もく ~まめまめこんだて~ ごはん おからだんご ぶろっこりー たまごすーぶ 	牛乳 いわしっこ	ぎゅうにゅう ★まーぶるけーき	米・きび糖 じゃが芋・米粉・油 片栗粉 ★ホットケーキ粉	おから 卵・ささみ ★卵★豆乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン ブロッコリー レタス	塩・鶏がら ケチャップ・酢 醤油・酒・みりん ケチャップ ★純ココア
28	きん ごぶづきごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのもの たまねぎとふのみそしる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	五分付米 きび糖 麩	鯖 さつま揚げ 油揚げ・味噌	切り干し大根・人参・いんげん 玉ねぎ・人参・ねぎ	塩・醤油・みりん 酒・煮干しだし 鰹だし
29	ど つなぴらふ やさいすーぶ	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米・バター じゃが芋	ツナ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参	コンソメ・鶏がら 醤油・みりん・塩
31	げつ まーぼーどん なむる ばなな	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米・油・きび糖 片栗粉・ごま油 すりごま	豚ミンチ・豆腐・味噌	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 椎茸・ねぎ・もやし・ほうれん草 切り干し大根・バナナ	酒・テンメンジャン 塩・鶏がら 醤油・酢



給食の様子