

献立表

2026年03月

みのり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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	
02月	朝食	肉じゃが ほうれん草の白和え	じゃがいも、砂糖 砂糖	牛肉(ばら) 淡色みそ、ちくわ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、にんじん、グリーンピース(冷凍) ほうれん草(冷凍)、にんじん、すりごま、しらたき	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 しょうゆ(うすくち)
03月	朝食	鮭の塩焼き クリームシチュー ひじきの煮物	じゃがいも 砂糖	さけ 鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳 油揚げ	たまねぎ、にんじん ひじき、干しいたけ、にんじん、いんげん(炒め)、ほんこん	食塩 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ
	午後おやつ	ひなまつりポンチ			かんてん(ゼリー状)、もも缶(黄桃)、みかん缶	
04月	朝食	マンチカツ ブロッコリーのゆかり和え 厚揚げのミネソープ	油			
	午後おやつ	チーズ		淡色みそ、生揚げ チーズ		うめびしお、ブロッコリー ねぎ、にんじん、たまねぎ 洋風だしの素
05月	朝食	愛情弁当				
06月	朝食	白身魚の幽庵焼き はるマヨサラダ パンプキンスープ	マヨネーズ、はるさめ 砂糖	さわら ハム、ツナ油漬缶 豆乳	ゆず果汁 にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	みりん、しょうゆ 洋風だしの素、食塩
07月	朝食	ミートソーススパゲティ ゼリー	砂糖、スパゲティ	豚ひき肉	しめじ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	トマトソース、ケチャップ、中濃ソース
09月	朝食	具だくさん豚汁 切り干し大根のシャキシャキサラダ	マヨネーズ	淡色みそ、豚肉(ばら)、木綿豆腐 ツナ油漬缶、かつお節	ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しらたき にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	和風だしの素 ばん酢しょうゆ
	午後おやつ	スマイルポテト	フライドポテト			
10月	朝食	麻婆豆腐 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ	片栗粉、砂糖 油、片栗粉 マヨネーズ、マカロニ	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ 鶏もも肉(皮付き) ハム、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ コーン(冷凍)、きゅうり	中華だしの素、おろししょうが、洋風だしの素、和風だしの素
	午後おやつ	チーズ		チーズ		
11月	朝食	カレーのごまがらめ 卵の花の炒り煮 中華スープ	砂糖 砂糖	かおしい 鶏もも肉、かまぼこ、おから 木綿豆腐	ごま 干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しらたき もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素、しょうゆ(うすくち) 中華だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	おにぎり	米	かつお味付けフレーク缶		
12月	朝食	カレーシチュー ハンバーグ ベーコンとキャベツの炒め物 ひとくちゼリー	砂糖、じゃがいも	脱脂粉乳、牛肉(もも)	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン(冷凍)	カレールウ、ケチャップ、中濃ソース ケチャップ 洋風だしの素
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	もも缶(黄桃)、みかん缶	
13月	朝食	チキンライス ポテトサラダ 豆乳スープ ウインナー	米、砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉(皮付き) ハム ベーコン、調製豆乳 ウインナーソーセージ	ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん しめじ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	トマトソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩 食塩 洋風だしの素、しょうゆ(うすくち) ケチャップ、中濃ソース
	午後おやつ	焼きドーナツ			いちご	
14月	朝食	焼きそば チーズ	焼きそばめん チーズ	豚肉(ばら)、かつお節 チーズ	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん	中濃ソース
16月	朝食	肉じゃが 鶏肉とひじきの煮物	じゃがいも、砂糖 砂糖	牛肉(ばら) 鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しらたき ひじき、干しいたけ、にんじん、いんげん	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	オレンジケーキ	ホットケーキ粉、バター	卵、脱脂粉乳	マーマレード	
17月	朝食	手作りチキンナゲット ブロッコリーの塩こんぶ和え もずくのスープ	小麦粉 ごま油	卵、鶏ひき肉、木綿豆腐		洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	干し芋	干しいも	豚肉(もも)	塩こんぶ、ブロッコリー、ごま もずく、えのきたけ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	中華だしの素、しょうゆ(うすくち)
18月	朝食	パン ミルク クリームシチュー		牛乳 鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	
19月	朝食	鯖のオープンフライ ささみと野菜の和えもの 畑のスープ	じゃがいも マヨネーズ じゃがいも	さわら、大豆粉 鶏ささ身(茹) ベーコン	ほうれん草(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍) しめじ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ パセリ粉、洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	フルーツミックス			パイナップル、みかん缶	
21月	朝食	クリームスパゲティ くだもの	スパゲティ	鶏もも肉(皮付き)	しめじ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ りんご	ホワイトソース
23月	朝食	筑前煮 ばち入りみそ汁	じゃがいも、砂糖 干しとうめん	鶏もも肉(皮付き) 生揚げ、淡色みそ	はくさい、れんこん、ごぼう、ほんこん(炒め)、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、和風だしの素 和風だしの素
24月	朝食	焼きししゃも ハムとじゃがいものサラダ みそ汁	じゃがいも、マヨネーズ	ししゃも ハム 淡色みそ、木綿豆腐	きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) カットわかめ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	食塩 和風だしの素
25月	朝食	テリヤキチキン 牛肉と玉ねぎのしぐれ煮 若竹汁	砂糖 砂糖	鶏もも肉(皮付き) 牛肉(もも)、かまぼこ 絹ごし豆腐	たまねぎ、しらたき カットわかめ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが おろししょうが、みりん、しょうゆ 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	果物			オレンジ	
26月	朝食	すき焼き風煮 リヨネーズポテト	砂糖 じゃがいも	牛肉(もも)、焼き豆腐 ベーコン	はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しらたき たまねぎ、パセリ	しょうゆ 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	チーズ		チーズ		
27月	朝食	いわしのみそつくねバーグ はるマヨサラダ パンプキンスープ	マヨネーズ、はるさめ 砂糖	いわし蒲焼缶 ハム、ツナ油漬缶 豆乳	にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	ケチャップ 洋風だしの素、食塩
28月	朝食	きつねうどん チーズ	ゆでうどん	油揚げ(甘煮) チーズ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
30月	朝食	具だくさん豚汁 切り干し大根のシャキシャキサラダ	マヨネーズ	淡色みそ、豚肉(ばら)、木綿豆腐 ツナ油漬缶、かつお節	ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、しらたき にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま	和風だしの素 ばん酢しょうゆ
31月	朝食	ポークビーンズ ポパイサラダ	じゃがいも、砂糖 砂糖	豚肉(肩)、大豆水煮缶 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ ほうれん草(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)	ウスターソース、醤油、ケチャップ、洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)、和風だしの素