

令和8年3月 幼児食献立表

日	曜	食		あか	黄	みどり	延長
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	すみちゃんカレー キャベツとコーンのソテー スープ くだもの	牛乳 肉うどん(米の麺)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 さといも 油 片栗粉 じゃがいも 米の麺	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう キャベツ コーン 柑橘類 青菜	菓子(延長用)
3	火	ごはん 鶏のから揚げ プロッコリーの塩ゆで 青菜ともやしの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋蒸しパン(米粉)	牛乳 鶏肉 味噌	米 片栗粉 油 米粉 コーンスターチ 砂糖 さつまいも	しょうがりんご プロッコリー 青菜 もやし にんじん かぶ かぶ菜 パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
4	水	ミートソースパゲッティ キャベツのバリバリサラダ スープ くだもの	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ 油 コーンスターチ コーンフレーク 砂糖 米	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ チンゲン菜 柑橘類	菓子(延長用)
5	木	ごはん 魚の包み焼き 白菜と生揚げの炒め煮 すまし汁 くだもの	牛乳 チヂミ(米粉)	牛乳 魚 味噌 生揚げ ツナ缶	米 油 砂糖 米粉 コーンスターチ じゃがいも ごま油 ごま	玉ねぎ ビーマン にんじん 白菜 青菜 えのき パナナ 菜ねぎ	ゼリー 菓子(延長用)
6	金	ふりかけごはん 筑前煮 ごま野菜 味噌汁 くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 桜えび 削り節 鶏肉 豆腐 味噌	米 さといも 油 砂糖 ごまドックパン グラニュー糖	のりにんじん 大根 ごぼうしいたけ さやいんげん キャベツ わかめ 長ねぎ パイン缶	くだもの
7	土	五目うどん(米の麺) さつま芋のレモン煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉	米の麺 片栗粉 さつまいも 砂糖 菓子	青菜 白菜 にんじん 長ねぎ レモン パナナ	菓子(延長用)
9	月	チャーハン 三色野菜の甘酢炒め 中華卵スープ くだもの	牛乳 ソース焼きそば(あわ麺)	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 あわの麺	しょうが 青菜 にんじん コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ なら 柑橘類 キャベツ 青のり	菓子(延長用)
10	火	ごはん 魚のステーキ れんこんの素揚げ 白菜と小松菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 ポテのオープン焼き	牛乳 魚 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 救給カレー(備蓄品) コーンフレーク	玉ねぎ れんこん 白菜 小松菜 にんじん もやし パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
11	水	焼き鳥ごはん チャプチェ 味噌汁 くだもの	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏肉 味噌	米 砂糖 油 ごま 春雨 ごま油	青菜 のりにんじん 玉ねぎ ビーマン しいたけ かぼちゃ 長ねぎ いちご わかめ	菓子(延長用)
12	木	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと青菜の磯炒め コンソメスープ くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豚ひき肉 削り節 乳飲料	米 片栗粉 油 マヨネーズ(卵不使用) 菓子	玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜 のり 大根 プロッコリー パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
13	金	ごはん コロッケ ゆでキャベツ ひじきとれんこんの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ビザトースト	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 チーズ	米 じゃがいも 油 コーンフレーク 砂糖 食パン	玉ねぎ キャベツ ひじき れんこん にんじん ほうれん草 パイン缶 ビーマン	くだもの
14	土	コーンラーメン(あわ麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗粉 菓子	コーン もやし 青菜 にんじん 昆布 しょうが 長ねぎ かぶ かぶ菜 パナナ	菓子(延長用)
16	月	すみちゃんカレー キャベツとコーンのソテー スープ くだもの	牛乳 肉うどん(米の麺)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 さといも 油 片栗粉 じゃがいも 米の麺	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう キャベツ コーン 柑橘類 青菜	菓子(延長用)
17	火	ごはん 鶏のから揚げ プロッコリーの塩ゆで 青菜ともやしの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋蒸しパン(米粉)	牛乳 鶏肉 味噌	米 片栗粉 油 米粉 コーンスターチ 砂糖 さつまいも	しょうがりんご プロッコリー 青菜 もやし にんじん かぶ かぶ菜 パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
18	水	ミートソースパゲッティ キャベツのバリバリサラダ スープ くだもの	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ 油 コーンスターチ コーンフレーク 砂糖 米	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ チンゲン菜 柑橘類	菓子(延長用)
19	木	ごはん 魚の包み焼き 白菜と生揚げの炒め煮 すまし汁 くだもの	牛乳 チヂミ(米粉)	牛乳 魚 味噌 生揚げ ツナ缶	米 油 砂糖 米粉 コーンスターチ じゃがいも ごま油 ごま	玉ねぎ ビーマン にんじん 白菜 青菜 えのき パナナ 菜ねぎ	ゼリー 菓子(延長用)
21	土	五目うどん(米の麺) さつま芋のレモン煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉	米の麺 片栗粉 さつまいも 砂糖 菓子	青菜 白菜 にんじん 長ねぎ レモン パナナ	菓子(延長用)
23	月	チャーハン 三色野菜の甘酢炒め 中華卵スープ くだもの	牛乳 ソース焼きそば(あわ麺)	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 あわの麺	しょうが 青菜 にんじん コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ なら 柑橘類 キャベツ 青のり	菓子(延長用)
24	火	ごはん 魚のステーキ れんこんの素揚げ 白菜と小松菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 ポテのオープン焼き	牛乳 魚 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 救給カレー(備蓄品) コーンフレーク	玉ねぎ れんこん 白菜 小松菜 にんじん もやし パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
25	水	焼き鳥ごはん チャプチェ 味噌汁 くだもの	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏肉 味噌	米 砂糖 油 ごま 春雨 ごま油	青菜 のりにんじん 玉ねぎ ビーマン しいたけ かぼちゃ 長ねぎ いちご わかめ	菓子(延長用)
26	木	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツと青菜の磯炒め コンソメスープ くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豚ひき肉 削り節 乳飲料	米 片栗粉 油 マヨネーズ(卵不使用) 菓子	玉ねぎ にんじん キャベツ 青菜 のり 大根 プロッコリー パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
27	金	ごはん コロッケ ゆでキャベツ ひじきとれんこんの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ビザトースト	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 チーズ	米 じゃがいも 油 コーンフレーク 砂糖 食パン	玉ねぎ キャベツ ひじき れんこん にんじん ほうれん草 パイン缶 ビーマン	くだもの
28	土	コーンラーメン(あわ麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗粉 菓子	コーン もやし 青菜 にんじん 昆布 しょうが 長ねぎ かぶ かぶ菜 パナナ	菓子(延長用)
30	月	すみちゃんカレー キャベツとコーンのソテー スープ くだもの	牛乳 肉うどん(米の麺)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	米 さといも 油 片栗粉 じゃがいも 米の麺	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう キャベツ コーン 柑橘類 青菜	菓子(延長用)
31	火	ごはん 鶏のから揚げ プロッコリーの塩ゆで 青菜ともやしの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋蒸しパン(米粉)	牛乳 鶏肉 味噌	米 片栗粉 油 米粉 コーンスターチ 砂糖 さつまいも	しょうがりんご プロッコリー 青菜 もやし にんじん かぶ かぶ菜 パナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
行事食		ちらし寿司 照焼きチキン 野菜のおかか煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 ひしもちパン(米粉)	牛乳 油揚げ 鶏肉 削り節 豆腐	米 砂糖 米粉 コーンスターチ 油 いちごジャム	昆布 しいたけ にんじん さやえんどう コーンのり 青菜 もやし わかめ 長ねぎ いちご ほうれん草	菓子(延長用)
就学祝い会		赤飯 魚の西京焼き 花形人参 菜の花のおかか炒め すまし汁 くだもの	牛乳 マーブルクッキー(米粉)	牛乳 あずき 魚 白みそ 削り節 豆腐	もち米 米 ごま 砂糖 油 米粉 コーンスターチ アレギー対応マーガリン	にんじん 菜の花 キャベツ みつば いちご	菓子(延長用)
ごっこ遊び		おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうがりんご プロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース パナナ	菓子(延長用)
ギョロッキー		ごはん ギョロッキー ゆでキャベツ ひじきとれんこんの炒り煮 すまし汁 くだもの	牛乳 ビザトースト	牛乳 豆腐 ツナ缶 チーズ	米 じゃがいも まぐろの浅炊き(備蓄品) 油 コーンフレーク 砂糖 食パン	玉ねぎ キャベツ ひじき れんこん にんじん ほうれん草 パイン缶 ビーマン	くだもの

1〜2歳児には、10時に牛乳がつけます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

