



献立表



2021年11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 月	昼食	ごはん 鯖の磯辺揚げ かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの塩昆布和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖	さわら 豆腐、みそ	あおのり かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ オレンジ	塩 みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ボンデケーショ	だんご粉、ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、チーズ		
2 火	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の卵とじ 大根ときゅうりの梅和え 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖	鶏もも肉、みそ、ごま 卵、高野豆腐 厚揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、うめびしお たまねぎ、こまつな バナナ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ、酢 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		
4 木	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 上新粉 砂糖 マヨネーズ さつまいも	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます 大豆、うすあげ みそ	にんじん、ひじき ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、わかめ バナナ	カレー粉、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ナポリタン	マカロニ、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ
5 金 ★ ラン チ デ ー	昼食	栗ごはん 照り焼きチキン きんぴられんこん きゅうりちくわ さつまいもとブロッコリーのサラダ フルーツ	米、くり 砂糖、ごま油 さつまいも、ドレッシング	鶏もも肉 ごま ちくわ	れんこん、にんじん きゅうり ブロッコリー みかん	塩 しょうゆ、ケチャップ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツサンド	食パン、砂糖	牛乳 生クリーム	もも缶、みかん缶	
6 土	昼食	かき玉うどん かぼちゃのごまあえ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	うどん、片栗粉 砂糖 砂糖	鶏肉、卵、うすあげ ごま	たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ かぼちゃ きゅうり、キャベツ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
8 月	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さわら ツナ缶 豆腐、みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、わかめ オレンジ	ゆかり しょうゆ、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵		ベーキングパウダー



☆献立は、変更になる場合があります。

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
9 火	昼食	ごはん チャプチェ かぼちゃの卵焼き チンゲン菜のコーン和え 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉 卵	たまねぎ、にんじん、こまつな かぼちゃ はくさい、チンゲン菜、コーン だいこん、にんじん、しめじ バナナ	しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	ショートニング、マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 卵		塩
10 水	昼食	きのことなかよしカレー さつまいもの焼きコロッケ ほうれん草のおかか和え フルーツ	米 さつまいも、パン粉、油	鶏肉 鶏ひき肉 糸かつお	たまねぎ ほうれん草、はくさい、にんじん みかん	カレールウ 中華だし、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン、あおのり	
11 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え たまごスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、油	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます ウインナー ツナ缶 卵	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ たまねぎ、しいたけ、ねぎ グレープフルーツ(ピーリずナ) ()内は0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん 中華だし、パセリ粉 しょうゆ 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	
12 金	昼食	ごはん 鯖のおろしがけ 厚揚げのねぎ焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	ぶり 厚揚げ ごま みそ	だいこん、しょうが ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、わかめ バナナ	しょうゆ、だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 牛乳、卵		
13 土	昼食	焼肉丼 じゃがいものチーズ焼き 小松菜のお浸し 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、ドレッシング 砂糖 麩	牛肉 チーズ 糸かつお	たまねぎ、にんじん、ピーマン こまつな、もやし たまねぎ、わかめ	しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 春雨とチンゲン菜炒め キャベツのさっぱり和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖、オリーブ油	さけ、みそ ツナ缶 しらす干し 豆腐	ねぎ チンゲン菜、たまねぎ キャベツ、だいこん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	みりん しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 磯辺もち	じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳	味付けのり	しょうゆ、みりん、塩





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
16 火	昼食	ごはん 鶏肉の韓国風焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米 ごま油 さつまいも、砂糖 ごま油	鶏もも肉、ごま	のり レモン こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
17 水	昼食	ごはん チキン南蛮 きのこスパゲティー グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ スパゲティ、油、砂糖 砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ たまねぎ、しめじ、えのき キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん みかん	酢、しょうゆ、塩、バセリ粉 中華だし、しょうゆ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 カルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 豆腐、カルピス		
18 木	昼食	ごはん 鰯の生姜焼き 厚揚げの煮物 切り干し大根のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 厚揚げ ごま 豆腐、みそ	しょうが たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、なめこ グレープフルーツ（ビバナ）（1）内は0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 鶏ひき肉、卵	キャベツ、ねぎ	だし汁、お好みソース
19 金	昼食	ごはん 鰯の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とえのきの磯和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	ぶり 鶏ひき肉 みそ、うすあげ	かぼちゃ こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、だいこん、ねぎ りんご	しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭（クリーム）	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 脱脂粉乳、卵		
20 土	昼食	マーボー丼 さつま芋のグリル ブロッコリーのおかか和え しめじのスープ フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 さつまいも	豚ひき肉、豆腐、みそ 糸かつお	たまねぎ、グリーンピース、しょうが ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、はくさい、しめじ	ケチャップ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 鰯のごま焼き ほうれん草のソテー 春雨サラダ わかめのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 はるさめ、砂糖、ごま油	さわら、ごま ベーコン 豆腐、みそ	ほうれん草、たまねぎ、コーン もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつまいもケーキ	さつまいも、小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵、黒ごま		ベーキングパウダー、しょうゆ、みりん



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
24 水	昼食	ごはん ボークチャップ 大根のおかか焼き ブロッコリーのたまごサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 油 マヨネーズ	豚肉 糸かつお 卵	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン だいこん ブロッコリー たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 小豆クッキー	ホットケーキミックス、バター	牛乳 小豆		
25 木	昼食	ごはん 鮭のカレーチーズ焼き 青のりポテト キャベツのサラダ きのこのクリームスープ フルーツ	米 じゃがいも ドレッシング	さけ、チーズ ツナ缶 豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン あおのり キャベツ、ブロッコリー、コーン たまねぎ、えのき、しめじ みかん	カレー粉、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 卵		塩
26 金	昼食	ごはん 鰯の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 じゃがいも	さば(だい)（1）内は0歳児クラスが食べます 鶏肉 豆腐、ごま みそ	れんこん、にんじん、ごぼう ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ バナナ	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 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		
27 土	昼食	ちゃんぽん麺 ちくわの磯辺揚げ キャベツの胡麻マヨ和え フルーツ	中華めん、油 ごま油 ドレッシング、砂糖	豚肉 ちくわ ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ あおのり キャベツ、コーン	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 切干し大根の旨煮 ブロッコリーのゆかり和え 白菜のすまし汁 フルーツ	米 ごま油、砂糖 砂糖	さけ、みそ うすあげ 豆腐	切り干しだいこん、にんじん ブロッコリー、コーン たまねぎ、はくさい、ねぎ みかん	みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん ゆかり だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 豆乳	かぼちゃ	ケーキシロップ
30 火	昼食	ごはん チキンカツ キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ オニオンスープ フルーツ	米 パン粉、小麦粉、油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 大豆	あおのり こまつな、キャベツ、コーン にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ	塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 練乳いちごパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、脱脂粉乳	いちごジャム	ドライイースト

