



献

立

表



2022年10月

村雨こども園・村雨こども愛分園・村雨こどもなぎさ分園

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 土	昼食	みそラーメン 粉ふき芋（カレー） チンゲンサイの胡麻和え フルーツ	中華めん じゃがいも 砂糖	豚肉、みそ ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、チンゲン菜、しめじ	中華だし カレー粉、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月	昼食	さつまいもごはん 鯖のきじ焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のゆかり和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米、さつまいも 砂糖	さわら、ごま うすあげ みそ	ねぎ だいこん、にんじん ほうれん草、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 メープルポップコーン （0.1.2歳児クラスは菓子）	ポップコーン、グラニュー糖、ケーキシロップ、油	牛乳		
4 火	昼食	ごはん 鯖の西京焼き あおのりポテト キャベツの昆布和え 中華スープ フルーツ	米 ごま油、砂糖 じゃがいも	さわら、みそ 卵	あおのり キャベツ、こまつな、もやし、塩こんぶ だいこん、にんじん、しめじ、わかめ オレンジ	みりん、しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ゆかちーおにぎり	米	牛乳 チーズ		ゆかり
5 水	昼食	ツナカレー ポパイオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	ツナ缶 卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、にんじん バナナ	カレールウ ケチャップ、中華だし 塩
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
6 木	昼食	ごはん 秋香の鯖のもみじ焼き さつまいものごま和え 小松菜のおかか和え ごぼうの味噌汁 フルーツ	米 米粉、砂糖、オリーブ油、片栗粉 さつまいも、砂糖	さけ ごま、黒ごま 糸かつお みそ、うすあげ	にんじん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、ごぼう なし	コンソメ、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナいもち	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
7 金	昼食	ごはん 鶏肉の梅しそ照り焼き さんびらごぼう ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖 砂糖、油	鶏もも肉 糸かつお 木綿豆腐	うめびしお、しそ ごぼう、れんこん、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ グレープフルーツピール（0・1歳児クラスはバナナ）	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	米粉、黒砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー
8 土	昼食	ヒビンバ グリルかぼちゃ キャベツのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ	米、砂糖、ごま油、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉、みそ	もやし、こまつな、にんじん、コーン かぼちゃ キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒、酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 火	昼食	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの塩昆布和え コンソメスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 砂糖	さわら、みそ 高野豆腐	たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、えのき、わかめ かき（0.1歳児クラスはバナナ）	みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ 塩、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 リンゴとさつまいものマドレーヌ	ホットケーキミックス、さつまいも、バター、砂糖	牛乳 卵、牛乳	りんご	
12 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 星型フライドポテト ブロッコリーのたまごサラダ 白菜のすまし汁 ぶどうゼリー	米 油、片栗粉 フライドポテト マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 卵 木綿豆腐	たまねぎ、はくさい	しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ハッピーカステラ	ホットケーキミックス、砂糖、油、チョコスプレー	牛乳 牛乳、卵、生クリーム	バナナ、みかん缶	みりん
13 木	昼食	ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 ごぼうの胡麻マヨサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 ドレッシング、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 大豆 ごま 厚揚げ、みそ	だいこん、にんじん、ひじき キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな オレンジ	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 フルーツヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶、バナナ	

14 金★ 香川 名物	昼食	讃岐鶏肉ぶっかけうどん まんばのけんちゃん煮 てっばい フルーツ	うどん、砂糖、天かす、片栗粉、小麦粉、油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐、うすあげ ちくわ、みそ	わかめ チンゲン菜、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ バナナ	だし汁、みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、塩
	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		
15 土	昼食	中華丼 かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのお浸し えのきのすまし汁 フルーツ	米、ごま油、片栗粉 砂糖	豚肉 ごま うすあげ	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ かぼちゃ ブロッコリー、もやし たまねぎ、えのき	しょうゆ、中華だし、塩 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		
17 月	昼食	ごはん 鮭のゴマ照り焼き 大根とベーコンの塩炒め ブロッコリーのゆかり和え じゃがバターの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 オリーブ油 じゃがいも、バター	さけ、ごま ベーコン みそ	だいこん、ねぎ ブロッコリー、コーン キャベツ、コーン バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 ゆかり 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
18 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ちくわの磯辺揚げ グリーンサラダ じゃがいものスープ フルーツ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 ちくわ	マーマレード あおのり ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、ほうれん草 オレンジ	しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ほうじ茶ケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵		ほうじ茶、ベーキングパウダー
19 水	昼食	チーズ豚丼 厚揚げのねぎ焼き ほうれん草のおかか和え わかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖	豚肉、チーズ 厚揚げ 糸かつお	たまねぎ、しめじ ねぎ ほうれん草、もやし たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	だし汁、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
	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
20 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 天かす	さば（0歳児クラスはたい） しらす干し 卵 みそ	れんこん、ブロッコリー、にんじん きゅうり、にんじん たまねぎ、だいこん、ほうれん草 かき（0.1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ぶどうムース		牛乳 生クリーム、ヨーグルト、ゼラチン	ぶどうジュース、ブルーベリージャム	
21 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き かぼちゃのバター昆布 キャベツのツナ和え 油揚げのすまし汁 フルーツ	米 バター	さわら、糸かつお ツナ缶 うすあげ	うめびしお かぼちゃ、塩こんぶ こまつな、キャベツ たまねぎ、えのき、わかめ グレープフルーツ（1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	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
22 土	昼食	しっぽくうどん 大根のおかか焼き ほうれん草とちくわの酢の物 フルーツ	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉、木綿豆腐、うすあげ 糸かつお ちくわ	だいこん、にんじん、わかめ だいこん ほうれん草、もやし、コーン バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き 厚揚げと野菜の炒め物 ほうれん草の和風サラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 じゃがいも	さけ 厚揚げ	レモン れんこん、にんじん ほうれん草、もやし、コーン たまねぎ、しめじ、ねぎ りんご	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	
25 火	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 根菜の中華風煮物 春雨サラダ 卵スープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	さわら 卵	だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 味噌焼きおにぎり	米、油	牛乳 みそ		みりん
26 水	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 切り干し大根の卵焼き ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉、大豆 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、わかめ 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 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油	牛乳 黒ごま		みりん、酒、しょうゆ、酢

27 木	昼食	ごはん 鯖のつけ焼き 炒り豆腐 小松菜のツナ和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油	さば（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶 みそ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ひじき こまつな、キャベツ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん グレープフルーツ（ピーロ・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆乳寒天	砂糖	牛乳 豆乳	みかん缶、かんてん	
28 金 ★ラン チデー	昼食	がいこつのおぼけライス パンプキンクリームシチュー ナポリタン コールスロー フルーツ	米 油 マカロニ、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豆乳、鶏肉 ベーコン	たまねぎ、コーン かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶 バナナ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ シチューミックスクリーム ケチャップ 塩
	午後おやつ	牛乳 フランケンのカラフルクッキー	小麦粉、バター、砂糖、チョコペン	牛乳 卵		抹茶パウダー、ココアパウダー、さつまいもパウダー
29 土	昼食	親子丼 厚揚げのねぎ焼き ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁 フルーツ	米、砂糖 麩	鶏もも肉、卵 厚揚げ 糸かつお	たまねぎ、にんじん ねぎ ブロッコリー、キャベツ もやし、たまねぎ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き 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	さけ、ごま	のり レモン こまつな、もやし、にんじん はくさい、にんじん、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 お豆腐餅	片栗粉、砂糖	牛乳 木綿豆腐、きな粉		

☆献立は、変更になる場合があります。

