



移行食献立表



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 チンゲンサイの和えもの フルーツ	中華めん じゃがいも 砂糖	鶏ひき肉、みそ	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 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 鯛のねぎ焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草の和えもの キャベツの味噌汁 フルーツ	米、さつまいも 砂糖	たい 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 だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
4 火	昼食	ごはん 鯛の西京焼き あおのりポテト キャベツの和えもの 中華スープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	たい、みそ 卵	あおのり キャベツ、こまつな、もやし 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 おかかおにぎり		牛乳 系かつお		
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	王子様カレー ケチャップ、中華だし 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
6 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き さつまいものマッシュ 小松菜のおかか和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも	さけ 系かつお みそ、うすあげ	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ オレンジ	塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナいももち	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		塩
7 金	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらにんじん 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 系かつお 木綿豆腐	にんじん ほうれん草、もやし、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 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー
8 土	昼食	ビビンバ 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、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、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 火	昼食	ごはん 鯛の味噌マヨ焼き 豆腐の含め煮 ブロッコリーの和えもの 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	たい、みそ 豆腐	たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ 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		牛乳 卵、牛乳	りんご	
12 水	昼食	ごはん 鶏肉のたれ焼き 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 卵 木綿豆腐	ブロッコリー、コーン たまねぎ、はくさい	しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 バビーカーステラ		牛乳 牛乳、卵		みりん
13 木	昼食	ごはん 鯛の塩焼き ひじきの炒め煮 キャベツのマヨサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	たい 大豆 みそ	だいこん、にんじん、ひじき キャベツ、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 フルーツ盛り合わせ		牛乳	みかん缶、バナナ	

14	昼食	鶏五目うどん 豆腐と大根のみそ煮 フルーツ	うどん	鶏ひき肉、うすあげ 木綿豆腐、みそ	わかめ、チンゲン菜、にんじん だいこん、にんじん バナナ	だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
15 土	昼食	中華丼 蒸しかぼちゃ ブロッコリーの油浸し えのきのすまし汁 フルーツ	米、片栗粉	鶏ひき肉 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 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 鮭の照り焼き 大根の塩炒め ブロッコリーの和えもの じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも	さけ 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 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のケーキ	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		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 グリーンサラダ じゃがいものスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉	マーマレード 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 塩 コンソメ、塩
	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
19 水	昼食	鶏そぼろ丼 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	鶏ひき肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ 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 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 鯛の蒸し焼き ブロッコリーのじゃこ炒め オーロラサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい しらす干し 卵 みそ	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 バナナ	塩 しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21 金	昼食	ごはん 鯛のかつお焼き 蒸しかぼちゃ キャベツのツナ和え 油揚げのすまし汁 フルーツ	米	たい、糸かつお ツナ缶 うすあげ	かぼちゃ こまつな、キャベツ たまねぎ、えのき、わかめ 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 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ドライイースト
22 土	昼食	しゃぼくうどん 大根のおかか焼き ほうれん草の和えもの フルーツ	うどん、砂糖	鶏肉、木綿豆腐、うすあげ 糸かつお	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
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鮭の蒸し焼き 人参のソテー 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	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	塩 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 鯛の煮付け 根菜の中華風煮物 きゅうりのサラダ 卵スープ フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 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、だし汁 しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		
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 ふかし芋	さつまいも	牛乳		

27 木	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き 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	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 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	かいこつのおばけライス 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 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	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 バナナ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ ケチャップ 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29 土	昼食	親子丼 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖	鶏もも肉、卵 糸かつお	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ もやし、たまねぎ	だし汁、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 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖 ごま油	さけ	 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	塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 豆腐のバンケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 木綿豆腐		

☆献立は、変更になる場合があります。

