



移行食献立表



2022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 火	昼食	ごはん チキンチャップ 大根のおかか焼き ほうれん草の和え物 キャベツのスープ フルーツ	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 系かつお	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン だいこん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ オレンジ	クチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 しらす干し	コーン、あおのり	
2 水 ★鹿児島 島名物	昼食	鶏飯 鯛と大根の煮物 さつまいもとブロッコリーのサラダ フルーツ	米 砂糖 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉、卵 たい	しいたけ、にんじん、のり、ねぎ だいこん ブロッコリー バナナ	しょうゆ、みりん、塩、しょうゆ、酒 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 ふくれ菓子	砂糖、小麦粉	牛乳		ベーキングパウダー
4 金	昼食	ごはん 鮭のおろしかけ 白菜ときゅうりの和え物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 砂糖	さけ みそ	だいこん はくさい、きゅうり、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 だし汁
	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
5 土	昼食	中華丼 キャベツのマヨ和え フルーツ	米、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ 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		
7 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ 汁ピーファン フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖 ピーファン	たい ツナ缶 うすあげ	ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 さつまいもケーキ	さつまいも、小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵		ベーキングパウダー
8 火	昼食	ごはん きのこのハンバーグ ツナパスタ ひじきのサラダ さつまいものポターージュ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 スパゲティ、オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） さつまいも	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶 豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき たまねぎ、しそ にんじん、きゅうり、ひじき バナナ	中華だし、しょうゆ しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃとバナナのもちもちパン	ホットケーキミックス	牛乳	かぼちゃ、バナナ	
9 水	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ かぼちゃサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 卵、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん 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、塩 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳 かつおぶし		
10 木	昼食	ごはん 鮭の甘辛焼き 野菜の煮物 小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 系かつお 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ 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 菓子		牛乳		

11 金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 青のりポテト キャベツのサラダ たまごスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい ツナ缶 卵	あおのり キャベツ、ブロッコリー、コーン たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ	塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		塩
12 土	昼食	焼肉丼 マッシュポテト 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、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 麩	鶏肉 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		
14 月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き 春雨とチンゲン菜炒め キャベツとしらすの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 はるさめ、砂糖 砂糖、オリーブ油	さけ、みそ ツナ缶 しらす干し 木綿豆腐	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 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	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 絹豆腐、カルピス		
15 火	昼食	ごはん 鯛の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 小松菜とえのきの磯和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油	たい 鶏ひき肉 みそ	かぼちゃ こまつな、キャベツ、えのき、のり はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ バナナ	塩 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 リンゴのコンポート	砂糖	牛乳	りんご	
16 水	昼食	ごはん グリルチキン きのこスパゲティ グリーンサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 スパゲティ、油、砂糖 砂糖	鶏もも肉 豆乳	たまねぎ、しめじ、えのき ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、コーン バナナ	塩 中華だし、しょうゆ 塩 コンソメ
	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、ケーキシロップ	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
17 木	昼食	そぼろごはん かぼちゃの甘煮 もやしときゅうりのナムル わかめスープ フルーツ	米、砂糖 砂糖	鶏肉	こまつな、にんじん かぼちゃ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、塩 だし汁、みりん、しょうゆ 中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 じゃがいもとコーンのチヂミ	小麦粉、じゃがいも、片栗粉	牛乳	たまねぎ、コーン	中華だし、塩
18 金	昼食	ごはん 鯛の照り焼き じゃがいもの卵焼き ブロッコリーのマヨサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 卵、しらす干し みそ、うすあげ	グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、にんじん 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 しょうゆ、みりん、塩 塩 だし汁
	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
19 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 さつまいも	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 糸かつお	たまねぎ、グリーンピース 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		

21 月	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 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	さけ 木綿豆腐	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	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		
22 火 ★ ラン チ デ ー	昼食	ごはん 鶏の照り焼き キノコのきんぴら ブロッコリーの和えもの フルーツ	米 砂糖	鶏もも肉	エリンギ、にんじん、えのき ブロッコリー、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのプリン	砂糖	牛乳 豆乳	かぼちゃ、寒天	
24 木	昼食	ごはん 鯛の塩焼き じゃがいものマヨ焼き 切り干し大根の和え物 きのこのクリームスープ フルーツ	米 じゃがいも、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）、砂糖 砂糖	たい 豆乳	ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、えのき、しめじ オレンジ	塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25 金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の白和え たまねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	たい 鶏肉 木綿豆腐 みそ	にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ、キャベツ、わかめ 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 米粉パンケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
26 土	昼食	かき玉うどん マッシュパンブキン きゅうりとわかめの和え物 フルーツ	うどん、片栗粉 砂糖	鶏肉、卵、うすあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、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、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 切干し大根の旨煮 ブロッコリーの和え物 白菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ うすあげ 木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん ブロッコリー、コーン たまねぎ、はくさい、ねぎ バナナ	酒、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 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
29 火	昼食	きのことなかよしハヤシライス 揚げないコロッケ ほうれん草のおかか和え フルーツ	米 さつまいも	鶏肉、卵 鶏ひき肉 糸かつお	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、グリーンピース たまねぎ ほうれん草、はくさい、にんじん オレンジ	王子様ハヤシルウ 中華だし、塩 しょうゆ
	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
30 水	昼食	ごはん 鶏の磯辺焼き 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 小麦粉、油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	鶏もも肉 大豆	あおのり キャベツ、こまつな、コーン きゅうり、にんじん 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 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶	