



# 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 ポークチャップ 大根のおかか焼き ほうれん草のごま和え キャベツのスープ フルーツ	米 油  砂糖 じゃがいも	豚肉 糸かつお ごま	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 チーズ、しらす干し	コーン、あおのり	
2 水 ★鹿児 島名物	昼食	鶏飯 ぶり大根 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 ぶり、さつまい揚げ	しいたけ、にんじん、のり、ねぎ だいこん ブロッコリー みかん	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	黒砂糖、小麦粉	牛乳		ベーキングパウダー
4 金	昼食	ごはん 鮭のおろし揚げ 厚揚げのねぎ焼き 白菜ときゅうりの梅和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉  砂糖	さけ 厚揚げ  みそ	だいこん、しょうが ねぎ はくさい、きゅうり、にんじん、うめびしお 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、酢 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、卵		
5 土	昼食	ちゃんぼん麺 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、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		
7 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 さっぱりポテトサラダ 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、ごま油	さわら ツナ缶  うすあげ	ブロッコリー、コーン、ひじき りんご、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ かき（0.1歳児クラスはバナナ）	ゆかり しょうゆ、塩 酢、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、黒ごま		しょうゆ、みりん、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 ツナ梅パスタ 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 ごま 豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき たまねぎ、しそ、うめびしお れんこん、にんじん、きゅうり、ひじき みかん	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 鶏肉のごま味噌焼き 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、みそ、ごま 卵、高野豆腐  厚揚げ	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 グレーフルーツルビー（0.1歳児クラスはバナナ）	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 枝豆こんぶおにぎり	米	牛乳 ごま		えだまめ、塩こんぶ

10 木	昼食	ごはん 鮭の甘辛焼き 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 厚揚げ 糸かつお 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、なめこ 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 アールグレイクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		紅茶
11 金	昼食	ごはん さばのピザ焼き 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 ドレッシング	さば（0歳児クラスはたい）、チーズ  ツナ缶 卵	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、しいたけ、ねぎ バナナ	ケチャップ、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 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、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 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		
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 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 酢、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 さばのカレー焼き 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 片栗粉、砂糖、油	さば（0歳児クラスはたい） 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	カレー粉 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 アップルパイ	パイシート、砂糖	牛乳	りんご	
16 水	昼食	ごはん チキン南蛮 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 スパゲティ、油、砂糖 砂糖	鶏もも肉、卵  豆乳	たまねぎ 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 グレープフルーツ（ピー0・1歳児クラスはバナナ）	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 中華だし、しょうゆ 酢、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	巻かないキンパ 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、ごま油 砂糖 ごま油	牛肉、ごま	こまつな、にんじん、たくあん、のり 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、ごま油	牛乳 チーズ	たまねぎ、コーン	中華だし、塩
18 金	昼食	ごはん 鱈の照り焼き 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）	ぶり 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 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		

19 土	昼食	マーボー丼 さつまいものグリル 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	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、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		
21 月	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖、オリーブ油 はるさめ、砂糖、ごま油	さけ、卵 ベーコン 木綿豆腐	たまねぎ 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、パセリ粉 しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨのバリバリ焼き	ぎょうざの皮、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ、ツナ缶	たまねぎ	パセリ粉
22 火 ★ ラ ン チ デ ー	昼食	栗さんおにぎり 鶏の照り焼き キノコのきんぴら ブロッコリーの塩昆布和え お花ウインナー フルーツ	米 砂糖、ごま油	ごま 鶏もも肉 ウインナー	のり れんこん、エリンギ、にんじん、えのき ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ みかん	しょうゆ 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 鯖の生姜焼き じゃがいものチーズ焼き 切り干し大根のごま和え 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（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 砂糖	さわら チーズ ごま 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	しょうゆ、みりん、おろししょうが 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク メープル風味	バター、麩、メープルシュガー	牛乳		
25 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 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	さば（0歳児クラスはたい） 鶏肉 木綿豆腐、ごま みそ	にんじん、ごぼう、れんこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ 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 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		
26 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、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 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 切り干し大根の旨煮 ブロッコリーのゆかり和え 白菜のすまし汁 フルーツ	米 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 みかん	酒、みりん 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 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 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	豚肉、卵 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 オレンジ	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 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（卵禁はマヨドレ使用）	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 グレープフルーツ（1歳児クラスはバナナ）	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	