



移行食献立表



2022年12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 木	昼食	ごはん たいのみそ焼き 鶏肉とキャベツのオムレツ 大根の和え物 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 片栗粉 砂糖	たい、みそ、糸かつお 卵、鶏ひき肉、糸かつお 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり だいこん、きゅうり、わかめ こまつな、たまねぎ バナナ	みりん 塩 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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）	牛乳 ツナ缶		塩
2 金	昼食	ごはん たいの塩焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 油 はるさめ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい みそ	こまつな、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、赤たまねぎ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	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
3 土	昼食	焼き鳥丼 かぼちゃのしょうゆ和え ほうれん草のおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 砂糖	鶏肉 糸かつお	たまねぎ、白ねぎ、のり かぼちゃ ほうれん草、もやし だいこん、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒、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 菓子		牛乳		
5 月	昼食	ごはん ★鮭のマヨネーズ焼き さつまいもの甘煮 マカロニサラダ 豆腐のスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） さつまいも、砂糖 マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 卵 木綿豆腐	ブロッコリー にんじん、キャベツ、しめじ バナナ	塩、パセリ粉 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★オレンジケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵、ヨーグルト	マーマレード、レモン	ベーキングパウダー、塩
6 火	昼食	ごはん チャプチェ じゃがいもの卵焼き 大豆入りコールスロー 大根のスープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉 卵 大豆	たまねぎ、にんじん、こまつな グリンピース キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、えのき りんご	しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、砂糖	牛乳 きな粉		
7 水	昼食	ごはん 鶏肉の塩焼き 南瓜のスcoopコロッケ グリーンサラダ なめこの味噌汁 フルーツ	米 パン粉 砂糖	鶏肉 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、なめこ バナナ	塩 中華だし、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
8 木	昼食	ごはん たいのつけ焼き 炒り豆腐 キャベツのツナ和え たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 砂糖	たい 木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶	にんじん、しいたけ、ひじき、グリンピース ほうれん草、キャベツ はくさい、たまねぎ、えのき、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、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		しょうゆ
9 金	昼食	ごはん たいの磯辺焼き 小松菜と卵のソテー オーロラサラダ きのこの味噌汁 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）	たい 卵 みそ	あおのり こまつな、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき バナナ	塩 しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉の蒸しパン	米粉、砂糖	牛乳		ベーキングパウダー
10 土	昼食	ごはん 中華風五目炒め じゃがいものマヨ焼き 小松菜のお浸し フルーツ	米 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉 糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン もやし、こまつな	中華だし、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

12月	昼食	ごはん たいの塩焼き かぼちゃの甘煮 チンゲン菜の和えもの はくさいのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい	かぼちゃ チンゲン菜、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	塩 みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 のり塩ラスク	麩、油	牛乳	あおのり	塩
13火	昼食	たいの混ぜごはん 鶏肉とじゃが芋の炒り煮 ほうれん草の白和え 赤だし フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	たい、卵 鶏ひき肉 木綿豆腐 木綿豆腐、みそ	しそ、のり にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ、なめこ、わかめ バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
14水	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 青のりポテト ブロッコリーのおかか和え たまごスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏ひき肉 糸かつお 卵	あおのり ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	小麦粉、油	牛乳 卵	バナナ	ベーキングパウダー
15木	昼食	ごはん ★鮭のきのこソースかけ ひじき大豆煮 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 米粉、片栗粉、油 砂糖	さけ 鶏肉、大豆 木綿豆腐	たまねぎ、まいたけ、しめじ、ねぎ にんじん、ひじき こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋風トースト	食パン、さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳		しょうゆ
16金	昼食	青菜ごはん 鶏肉の西京焼き 聖護院大根のたいたん 白菜のお浸し 茶そうめんのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 そうめん	糸かつお 鶏肉、みそ うすあげ	だいこんの葉 だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、えのき バナナ	だし汁、塩 酒、みりん だし汁、酒、みりん、塩 しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 パンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、卵		
17土	昼食	親子丼 ツナポテト ほうれん草のおかか和え 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、砂糖 麩	鶏ひき肉、卵 ツナ缶 糸かつお	たまねぎ、ねぎ コーン もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん しょうゆ、パセリ粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19月	昼食	ごはん たいのねぎ焼き にんじんの炒め煮 ほうれん草の和え物 はくさいの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油	たい みそ	ねぎ にんじん ほうれん草、キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		
20火	昼食	ごはん たいのケチャップ焼き 切干し大根の旨煮 小松菜の和風サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 小麦粉、砂糖、油 砂糖 砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい うすあげ 木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース こまつな、はくさい、えのき たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒 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 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		しょうゆ
21水	昼食	ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー さつまいもサラダ オニオンスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖、オリーブ油 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉 ツナ缶	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 杏仁豆腐	砂糖	牛乳 牛乳	アガー	
22木	昼食	ごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油	さけ、みそ 鶏ひき肉 みそ	かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、キャベツ、えのき バナナ	みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★二色茶巾	さつまいも、砂糖、むらさきいもの粉	牛乳 豆乳		

23 金	昼食	山型パン ポテトグラタン お星さまにんじん ブロッコリーと大豆のサラダ トマトスープ フルーツ	山型パン じゃがいも、パン粉、バター マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 大豆	たまねぎ、にんじん にんじん ブロッコリー、コーン、えだまめ たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、マッシュルーム バナナ	ホワイトソース、ケチャップ、中華だし、しょうゆ、塩、パセリ粉 中華だし、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	ホットケーキミックス	牛乳	いちご	
24 土	昼食	スパゲティナポリタン 南瓜のグリル ポパイサラダ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油 オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）		たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン かぼちゃ、ミックスベジタブル ほうれんそう、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん	ケチャップ、中華だし 塩 パセリ粉、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
26 月	昼食	ごはん たいの味噌マヨ焼き チンゲン菜のしらす和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	たい、みそ しらす干し うすあげ	チンゲン菜、キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ バナナ	みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さつまいもの蒸しパン	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵		
27 火	昼食	ごはん 肉じゃが 大根のおかか焼き 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖	鶏ひき肉 糸かつお ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ だいこん、ねぎ はくさい、こまつな、コーン キャベツ、にんじん、たまねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト		
28 水	昼食	やきめし 粉ふきいも 白菜のマヨネーズ和え わかめスープ フルーツ	米、油 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、きゅうり、コーン たまねぎ、わかめ オレンジ	中華だし 塩、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

※献立は変更になる場合があります。

