



移行食献立表



2023年2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 水	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き ツナポテト こまつなのお浸し 人参のスープ フルーツ	米 ごま、ごま油 じゃがいも、砂糖	さわら ツナ缶 糸かつお 木綿豆腐	のり コーン もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
2 木	昼食	ごはん 鯛の味噌マヨ焼き 切り干し大根の卵焼き ほうれん草の和え物 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 じゃがいも	たい、みそ 卵 木綿豆腐	コーン、切り干しだいこん ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、えのき、ねぎ バナナ	みりん しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		
3 金	昼食	牛肉の混ぜご飯 ひじきの煮物 さつまいもとブロッコリーのサラダ 赤だし フルーツ	米、砂糖 砂糖 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛肉 鶏もも肉、大豆、うすあげ 木綿豆腐、みそ	きゅうり、にんじん、のり にんじん、ひじき ブロッコリー えのき、たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ 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 土	昼食	他人丼 グリルかぼちゃ ブロッコリーのマヨサラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛肉、卵	たまねぎ、ねぎ かぼちゃ キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、えのき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
6 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 人参の煮物 小松菜の磯和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし、にんじん、しめじ、のり たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ オレンジ	酒、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 塩むすび	米	牛乳		塩
7 火	昼食	ごはん 鯛の竜田揚げ ほうれん草のソテー 大豆入りマセドアンサラダ たまごスープ フルーツ	米 米 片栗粉、油 砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい ツナ缶 大豆 卵	ほうれん草、たまねぎ、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 さつまいものマッシュ	さつまいも、砂糖	牛乳		
8 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 大根の炒り煮 白菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 ごま油 油、砂糖 砂糖	鶏もも肉 豚肉 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ねぎ だいこん、にんじん はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ、なめこ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳	コーン	塩
9 木	昼食	キーマカレー かぼちゃの胡麻和え ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	米、じゃがいも ごま、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、にんじん バナナ	王子様カレールウ しょうゆ 塩
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
10 金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 高野豆腐の卵とし きゅうりとわかめの和え物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	たい 高野豆腐、卵 みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、こまつな りんご	塩 だし汁、しょうゆ、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 パンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 豆乳		

13月	昼食	ごはん 鯛の照り焼き 五目煮 切り干し大根のごま和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖	たい 大豆 みそ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、ごま油、油	牛乳 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン	中華だし、しょうゆ
14火	昼食	きしめん 青のりチキンカツ ブロッコリーのごまサラダ フルーツ	うどん、砂糖 パン粉、小麦粉、油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま	うすあげ、かまぼこ、糸かつお 鶏もも肉 卵、ちくわ	ねぎ あおのり ブロッコリー、コーン バナナ	だし汁、みりん、しょうゆ 塩
	午後おやつ	牛乳 小倉トースト	食パン	牛乳 あん		
15水	昼食	ごはん ボークチャップ ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ 豆腐のスープ フルーツ	米 油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン ほうれん草、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん キャベツ、にんじん、しめじ 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 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、かんてん	
16木	昼食	ごはん 鯖のみそ焼き 炒り豆腐 ほうれん草のマヨサラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま	さわら、みそ 木綿豆腐、鶏ひき肉	 にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき れんこん、ほうれん草 はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、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
17金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き じゃがいものそぼろ煮 小松菜のコーンサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、片栗粉、砂糖、油 油、砂糖 さつまいも	さけ 鶏ひき肉 みそ	 ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい バナナ	塩 だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★かにばん	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 脱脂粉乳		塩
18土	昼食	みそラーメン じゃが芋のごまあえ ほうれん草のツナマヨ和え フルーツ	中華めん じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉、みそ ツナ缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン にんじん ほうれん草、にんじん	中華だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20月	昼食	わかめごはん 鯛の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 白菜のツナ和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖 砂糖	たい 高野豆腐 ツナ缶 木綿豆腐、みそ	わかめ あおのり たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれん草、にんじん たまねぎ、キャベツ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		
21火	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ちくわの磯辺和え ほうれん草の白和え 根菜の味噌汁 フルーツ	米 米 片栗粉 砂糖、ごま	豚肉 ちくわ 木綿豆腐 みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン あおのり ほうれん草、にんじん たまねぎ、だいこん、ごぼう、わかめ バナナ	みりん、中華だし、塩 しょうゆ だし汁
	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
22水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ れんこんのじゃこ炒め 春雨サラダ コーンミルクスープ フルーツ	米 油、片栗粉 油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉 しらす干し 豆乳	れんこん、ブロッコリー、にんじん もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン バナナ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	ブルーベリージャム	
24金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き キャベツのソテー ポテトサラダ もやしのスープ 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）	さけ	キャベツ、こまつな、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし、しめじ、わかめ バナナ	塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 米粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
25土	昼食	中華丼 ブロッコリーの和え物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、ごま油、片栗粉	豚肉 うすあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ブロッコリー、にんじん 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		

27 月	昼食	ごはん 鮭の照り焼き ツナパスタ ブロッコリーのたまごサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	米 スパゲティ、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ツナ缶 卵 みそ、うすあげ	たまねぎ、えのき、にんじん ブロッコリー、コーン たまねぎ、だいこん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
28 火	昼食	三色どんぶり マッシュポテト キャベツの和風サラダ 子きつねうどん フルーツ	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも うどん	鶏ひき肉、卵 うすあげ	ほうれん草 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン ねぎ バナナ	しょうゆ 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

☆献立は、変更になる場合があります。

