



献立表

2023年3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	その他
			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	
1 水	昼食	ごはん 鯖のごま焼き 大根の炒り煮 ほうれん草の昆布和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 ごま 油、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 豚肉 みそ	だいこん、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいもの米粉クッキー	さつまいも、上新粉、砂糖、油、黒ごま	牛乳 豆乳		
2 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 高野豆腐の卵とじ ★ブロッコリーの海苔マヨ和え 中華スープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら 卵、高野豆腐	たまねぎ、うすい豆 キャベツ、ブロッコリー、にんじん、のり たまねぎ、だいこん、にんじん、えのき バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 焼きそば	焼きそばめん	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	焼きそばソース
3 金 ☆ ラン チ デ ー	昼食	ちらし寿司 きんぴらごぼう 白菜の梅和え 菜の花のすまし汁 フルーツ	米、ごま 砂糖、油 砂糖 麩	さけ、卵 牛ひき肉 糸かつお	きゅうり、にんじん、さやえんどう、のり ごぼう、れんこん、にんじん はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお だいこん、しめじ、なばな グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	すし酢 しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ひしもちケーキ	上新粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐、ホイップクリーム	みかん缶、いちご	ベーキングパウダー、いちごパウダー、抹茶パウダー
4 土	昼食	カレーうどん 青のりポテト 小松菜のお浸し フルーツ	うどん、片栗粉 じゃがいも 砂糖	鶏肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ あおのり こまつな、もやし、にんじん	だし汁、カレールウ 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
6 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き ちくわの磯辺揚げ ★小松菜とひじきのツナマヨ和え えのきの味噌汁 フルーツ	米 ごま油、ごま ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さけ ちくわ ツナ缶 木綿豆腐、みそ	のり あおのり こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、えのき グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	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 スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		
7 火	昼食	ごはん 鯖の西京焼き かぼちゃの胡麻和え ほうれん草のお浸し 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖 砂糖	さわら、みそ 糸かつお うすあげ	かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、だいこん、えのき オレンジ	酒、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 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	

8 水	昼食	ごはん 照り焼きチキン きのこスパゲティ かぼちゃサラダ 人参のスープ フルーツ	米 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉 ベーコン 木綿豆腐	たまねぎ、ほうれん草、しめじ かぼちゃ、きゅうり にんじん、しめじ、わかめ りんご	しょうゆ、ケチャップ、みりん 中華だし、しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ココアパウダー、ベーキングパウダー
9 木 ☆ 兵庫 県 名 物	昼食	★淡路島バーガー フライドポテト グリーンサラダ ★淡路島の玉ねぎスープ りんごジュース (0・1歳児クラスはフルーツ)	ロールパン、片栗粉、砂糖 フライドポテト、油 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、レタス ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん りんごジュース (バナナ)	しょうゆ、みりん、中華だし、酒 塩 酢、塩 コンソメ、酒、塩、パセリ粉、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 ★明石焼き風	小麦粉	牛乳 卵、ちくわ	ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒
10 金	昼食	わかめごはん 鯖の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の白和え 新じゃがの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 鶏肉 木綿豆腐 みそ、うすあげ	わかめ ごぼう、にんじん、れんこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ 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 練乳いちごパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、脱脂粉乳	いちごジャム	ドライイースト
11 土	昼食	マーボー丼 かぼちゃのチーズ焼き 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ チーズ 糸かつお	たまねぎ、グリーンピース、しょうが かぼちゃ 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 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13 月	昼食	ごはん 鯖の磯焼き ツナポテト ほうれん草のごま和え ★鶏大根のしょうが味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖 ごま油	さわら ツナ缶 鶏肉、みそ	あおのり コーン ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ★きなこおはぎ	米、砂糖	牛乳 きな粉		塩
14 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 油 ごま油	豚肉 厚揚げ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ねぎ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのき バナナ	しょうゆ、みりん、おろししょうが 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 ★かぼちゃのケーキサレ	上新粉	牛乳 卵、豆乳、チーズ、ツナ缶	かぼちゃ、ブロッコリー	ベーキングパウダー
15 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 新じゃがのチーズ焼き ブロッコリーのしらす和え しめじのスープ フルーツ	米 油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏肉 チーズ しらす干し	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ りんご	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ コンソメ、塩
	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		

16 木	昼食	ごはん 鮭のごま照り焼き 切干し大根のナポリタン 小松菜と春キャベツの磯和え たまごスープ フルーツ	米 ごま、砂糖、油 油、砂糖	さけ ツナ缶 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん ケチャップ、中華だし しょうゆ、みりん 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 卵、鶏ひき肉	キャベツ、ねぎ	だし汁、お好みソース
17 金	昼食	ごはん 鯖のカレーフライ 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 小麦粉、パン粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 木綿豆腐、みそ	チンゲン菜、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ バナナ	カレー粉、塩 しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、あん		
18 土	昼食	そばめし 大根のおかか焼き ブロッコリーのマヨサラダ わかめスープ フルーツ	焼きそばめん、米、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん だいこん ブロッコリー、コーン たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ	焼きそばソース しょうゆ、みりん 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきの炒め煮 小松菜のゆかり和え 人参のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ 大豆 木綿豆腐	ねぎ だいこん、にんじん、ひじき こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん オレンジ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ほうじ茶の黒豆ケーキ	ホットケーキミックス、バター、砂糖	牛乳 卵、豆乳、黒豆		ほうじ茶パウダー
22 水 ☆ お 別 れ 会	昼食	★焼肉おにぎらず ★鮭マヨおにぎらず 星ポテト スパゲティナポリタン ★ブロッコリーのさっぱりサラダ コンソメスープ フルーツ	米、砂糖、油 米、マヨドレ、ごま 星型フライドポテト スパゲティ、油 砂糖、ごま油	牛ひき肉 さけ ツナ缶	にんじん、レタス、のり きゅうり、のり たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース ブロッコリー、トマト、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ、いちご	しょうゆ ケチャップ、中華だし、中濃ソース 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムヨーグルトパフェ	コーンフレーク	牛乳 ヨーグルト	ブルーベリージャム、いちごジャム	ビスケット
23 木	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き ★かぼちゃの信田煮 新ごぼうの胡麻マヨ和え 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま、砂糖	さわら、糸かつお 京あげ 木綿豆腐、みそ	うめびしお かぼちゃ ごぼう、きゅうり、にんじん こまつな、たまねぎ <small>グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	しょうゆ、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 ★ハッシュドポテト	じゃがいも、油	牛乳 チーズ		コンソメ、塩
24 金	昼食	ごはん チキン南蛮 さつま芋のグリル 春キャベツと塩昆布のサラダ きのこのクリームスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 さつまいも	鶏肉、卵 豆乳	たまねぎ こまつな、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき りんご	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 シチューミックスクリーム、コンソメ
	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、牛乳		

25 土	昼食	親子丼 蒸しかぼちゃ もやしナムル 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 ごま油	鶏肉、卵 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん かぼちゃ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ	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 菓子		牛乳		
27 月	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さけ ツナ缶 ハム 木綿豆腐、みそ	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 オレンジ	塩、パセリ粉 しょうゆ、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★ひじきおにぎり	米、ごま	牛乳	ひじき、しそ	
28 火	昼食	ごはん チャプチェ さつまいもの甘煮 きゅうりの酢の物 かき玉汁 フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 さつまいも、砂糖 砂糖	牛肉 卵	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	しょうゆ 酢、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★ピザまん	ホットケーキミックス、油	牛乳 チーズ、ベーコン	たまねぎ、コーン	ピザソース、パプリカ粉、片栗粉、塩
29 水	昼食	ハヤシライス ポパイオムレツ 白菜のコーン和え フルーツ	米	豚肉 卵、ツナ缶	たまねぎ、ホールドマト、にんじん、しめじ、グリーンピース ほうれん草、たまねぎ はくさい、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ、中華だし しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
30 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのたまごサラダ 赤だし フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） 厚揚げ 卵 みそ	にんじん、ねぎ ブロッコリー たまねぎ、だいこん、なめこ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナいももち	<small>じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 ツナ缶、チーズ		塩
31 金	昼食	牛丼 粉ふき芋（カレー） 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 じゃがいも	牛肉 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	だし汁、しょうゆ、みりん カレー粉、塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

☆献立は変更にある場合があります。★は新メニューです。

