



移行食献立表

2023年4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 土	昼食	★豆乳ちゃんぽんそうすい ブロッコリーのおかか和え フルーツ	米、油	豆乳、豚肉、みそ 糸かつお	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	中華だし、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き ツナパスタ ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 砂糖	たい ツナ缶 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、えのき ほうれん草、もやし、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、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油	牛乳		
4 火	昼食	ごはん 豚肉の炒め物 じゃがいもとうすい豆の卵焼き 小松菜のしらす和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも	豚肉 卵 しらす干し みそ	たまねぎ、にんじん うすい豆 こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	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		
5 水	昼食	ごはん ミートローフ 青のりポテト グリーンサラダ 新玉ねぎのスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖、油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース あおのり ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ りんご	中華だし 塩 塩 コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、卵、クリームチーズ		ベーキングパウダー
6 木	昼食	ごはん 鯛のねぎ焼き きゅうりの和え物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	たい	ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、こまつな、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★たけのこごはんおにぎり	米	牛乳	たけのこ	だし汁、うすくち、みりん
7 金	昼食	ごはん ★鮭と野菜の蒸し焼き さつま芋の甘煮 小松菜のツナ和え たまねぎの味噌汁 フルーツ	米 バター、砂糖 さつまいも、砂糖 砂糖	さけ ツナ缶 みそ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、レモン こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、ごぼう オレンジ	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 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
8 土	昼食	チキンライス グリルかぼちゃ キャベツのマヨサラダ 絹さやとしめじのスープ フルーツ	米 油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、コンソメ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 新じゃがの和え物 ほうれん草の白和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	たい 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、みつば 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 台湾風カステラ	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 卵、豆乳	レモン汁	
11 火	昼食	ごはん 鶏肉のつけ焼き ブロッコリーじゃこ炒め 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ 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）	鶏もも肉 しらす干し 大豆	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 コンソメ
	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		

12 水	昼食	ごはん 鶏肉の塩焼き 根菜の中華風煮物 春雨サラダ たまごスープ フルーツ	米 砂糖 はるさめ、砂糖	鶏もも肉 卵	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、トウモロコシ バナナ	塩 しょうゆ、中華だし しょうゆ、中華だし 中華だし
	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
13 木	昼食	わかめごはん 鮭の塩焼き 白菜の煮物 小松菜のおかか和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも	さけ 糸かつお みそ	わかめ はくさい、にんじん もやし、こまつな たまねぎ、にんじん、ねぎ りんご	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 かぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
14 金 ☆ 世界 の 食卓	昼食	ごはん 鶏の塩焼き ★ねぎ納豆チヂミ ★ほうれん草ともやしの塩ナムル 野菜スープ フルーツ	米 米粉	鶏もも肉 納豆、ツナ缶	にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、中華だし、塩 塩 中華だし、塩
	午後おやつ	牛乳 そばろおにぎり	米、砂糖	牛乳 卵、鶏ひき肉	こまつな	しょうゆ
15 土	昼食	五目うどん かぼちゃの和え物 ブロッコリーのお浸し フルーツ	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17 月	昼食	ごはん ★鯛のバターしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のコーンと和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 バター 砂糖	たい 木綿豆腐、みそ	にんじん、切り干しだいこん こまつな、はくさい、コーン、にんじん たまねぎ、キャベツ、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、みりん だし汁
	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 卵、豆乳		
18 火	昼食	★和風キーマカレー マッシュポテト ブロッコリーの卵サラダ 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 卵	たまねぎ、にんじん、れんこん、たけのこ、アスパラガス ブロッコリー、コーン りんご	だし汁、王子様カレー 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 水	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め マッシュパンプキン 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 砂糖	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ こまつな、もやし たまねぎ、トウモロコシ、コーン バナナ	しょうゆ 塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 にんじん米粉スコーン	上新粉、砂糖、油	牛乳 絹豆腐	にんじん	ベーキングパウダー
20 木	昼食	ごはん 鯛の幽庵焼き 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの和え物 若竹汁 フルーツ	米 砂糖	たい 卵、高野豆腐	ゆず たまねぎ、うすい豆 ブロッコリー、にんじん たけのこ、たまねぎ、わかめ、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、バター、砂糖	牛乳 きなこ		
21 金	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ほうれん草の煮びたし 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、砂糖	さけ、みそ ツナ缶 木綿豆腐	ねぎ ほうれん草、にんじん、えのき きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、みつば オレンジ	みりん だし汁、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 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
22 土	昼食	豚丼 大根のステーキ キャベツと人参の和え物 えのきの味噌汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ キャベツ、にんじん、わかめ たまねぎ、えのき	だし汁、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 菓子		牛乳		

24 月	昼食	ごはん 鮭の磯辺焼き ★新じゃがのじゃこ炒め 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	さけ しらす干し 糸かつお 木綿豆腐、みそ	あおのり にんじん、ピーマン こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵		ベーキングパウダー
25 火	昼食	ごはん 鶏の塩焼き ★焼かぼちゃの中華風マリネ ブロッコリーのおかか和え 中華たまごスープ フルーツ	米 砂糖	鶏もも肉 糸かつお 卵	かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、トウモロコシ、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 いももち	じゃがいも、片栗粉、バター、砂糖	牛乳 豆乳		しょうゆ
26 水 ☆ランデー	昼食	アンパンマンハヤシライス 照り焼きチキン マカロニサラダ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	鶏ひき肉 鶏もも肉	たまねぎ、ホールトマト、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん いちご	王子様ハヤシルー、ケチャップ、中華だし しょうゆ、みりん 塩
	午後おやつ	牛乳 アンパンマンクッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		バニラエッセンス
27 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 大根のおかか焼き 春キャベツのツナ和え 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	さけ 糸かつお ツナ缶 みそ	だいこん キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、わかめ オレンジ	塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	バナナ	ベーキングパウダー
28 金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き ひじきの煮物 きゅうりの和え物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 大豆、鶏もも肉	にんじん、ひじき はくさい、きゅうり、えのき たけのこ、たまねぎ、こまつな バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	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

※献立は変更になる場合があります。★は新メニューです。

