



移行食献立表



2023年5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月	昼食	ごはん たいの照り焼き れんこんのじゃこ炒め 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 油、砂糖 マヨネーズ	たい しらす干し ツナ缶 木綿豆腐、淡色みそ	れんこん、ブロッコリー、にんじん きゅうり、にんじん、切り干し大根、しそ キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ うすくち、食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★スクエアスイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		
2火	昼食	ごはん 鶏肉のつけ焼き ツナの Pasta ブロッコリーのたまごサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 スパゲティ、オリーブ油 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶 卵 淡色みそ、	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ブロッコリー、コーン たまねぎ、だいこん、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ 食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)		
6土	昼食	カレーうどん マッシュかぼちゃのグリル ほうれん草のお浸し フルーツ	ゆでうどん、片栗粉 マヨネーズ 砂糖	鶏もも肉 糸かつお	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん	だし汁、王子様ルウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
8月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き さつまいものしモン煮 春キャベツのあえもの こまつなの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖 砂糖	さけ、白みそ 淡色みそ	レモン果汁 キャベツ、きゅうり こまつな、えのきたけ オレンジ	酒、みりん 食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 春野菜のケーキサレ	ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 調製豆乳、卵	たまねぎ、そらまめ	食塩
9火	昼食	ごはん チャプチェ チンゲン菜のコーン和え 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖	牛肉(もも)	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、はくさい、コーン だいこん、にんじん、しめじ りんご	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 ★じゃがいものタルティーヌ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳	ブロッコリー、コーン	食塩
10水 子ラ どん もち のデ 日1	昼食	★うすい豆とコーンのごはん こいのぼりハンバーグ 和風ツナサラダ 蒸しかぼちゃのマリネ 花麩のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、マヨネーズ じゃがいも、砂糖 オリーブ油 焼酎	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶	うすい豆、コーン たまねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、にんじん かぼちゃ だいこん、しめじ バナナ	ケチャップ、中華だしの素 しょうゆ 食塩 だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 牛乳	いちご	
11木	昼食	ごはん たいの塩焼き 炒り豆腐 小松菜のあえもの 白菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	たい 木綿豆腐、鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき 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、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米、 米	牛乳 糸かつお		
12金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ★ブロッコリーときのこのソテー かぼちゃサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 油 マヨネーズ	さけ 調製豆乳	ブロッコリー、エリンギ、コーン かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ オレンジ	塩 中華だしの素、食塩 食塩 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 米粉の蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
13土	昼食	親子丼 じゃがいものおかか焼き キャベツとわかめのあえもの えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉、卵 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、わかめ こまつな、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15月	昼食	ごはん たいの蒸し焼き にんじんの煮物 春キャベツの和えもの かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 淡色みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、もやし、 たまねぎ、かぼちゃ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

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
16 火	昼食	ハッシュ・ド・ポーク かぼちゃの焼きコロッケ ポパイサラダ フルーツ	米 マヨネーズ	豚肉(もも) 鶏ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン りんご	王子様ハヤシルウ 食塩
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 卵		食塩
17 水	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ 人参のスープ フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 スパゲティ、マヨネーズ	鶏もも肉 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、にんじん、えのきたけ オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ、食塩 食塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、焼心、グラニュー糖	牛乳		
18 木	昼食	ひじきごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とし 新ごぼうのマヨサラダ さつま汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ、砂糖 さつまいも	さけ 卵、高野豆腐 淡色みそ	ひじき、しそ たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	食塩 だし汁、うすくち しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のケーキ	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ベーキングパウダー
19 金	昼食	ごはん たいの甘辛焼き 大根のツナ焼き 小松菜とえのきの磯和え わかめのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油	たい ツナ缶 木綿豆腐	だいこん こまつな、キャベツ、にんじん、のり佃煮 たまねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 米粉の蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
20 土	昼食	中華丼 蒸しかぼちゃの甘辛和え ブロッコリーのお浸し フルーツ	米、片栗粉 砂糖	豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ ブロッコリー、もやし	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	ごはん たいのねぎ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 淡色みそ	葉ねぎ だいこん、にんじん、ひじき はくさい、ほうれん草、コーン たまねぎ、キャベツ、しめじ オレンジ	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 さつまいもトースト	食パン、さつまいも、砂糖、 無塩バター、片栗粉	牛乳 調製豆乳		
23 火 世界の シヤ卓	昼食	ごはん 鶏の塩焼き ★大豆のトマト煮 ★グreekサラダ 野菜スープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉、 だいたず水煮 チーズ	ホールトマト缶、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん バナナ	塩 ケチャップ、中華だしの素、パセリ粉 しょうゆ 中華だしの素、塩
	午後おやつ	牛乳 ★ギリシャヨーグルトケーキ	小麦粉、砂糖、無塩バター、粉糖	牛乳 卵、ヨーグルト(無糖)		ベーキングパウダー、食塩
24 水	昼食	ごはん 焼き鳥風(薄味) 新じゃがいもの卵焼き 小松菜のツナ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉 卵 ツナ缶 木綿豆腐、淡色みそ	グリーンピース こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、わかめ オレンジ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉、無塩バター	牛乳 卵	バナナ	
25 木	昼食	ごはん 鮭の蒸し焼き 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の白和え 白菜と人参のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 鶏もも肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 シーチキンおにぎり	米	牛乳 ツナ缶		しょうゆ
26 金	昼食	ごはん たいのムニエル 春キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 米粉、油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	たい だいたず水煮	こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ	食塩 しょうゆ 食塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 米粉の蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
27 土	昼食	焼肉丼 さつまいものグリル 青菜のお浸し 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 さつまいも、オリーブ油 砂糖	牛肉(もも) 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ 食塩 しょうゆ だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

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
29 月	昼食	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜のナムル ★味噌豆乳スープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖	さけ 調製豆乳、木綿豆腐、淡色みそ	もやし、こまつな、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	塩 中華だしの素、食塩 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 ★たこ焼き風ポテト	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳 糸かつお	あおのり	食塩
30 火	昼食	ごはん 照り焼きチキン ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え きのこのスープ フルーツ	米 じゃがいも、油	鶏もも肉、卵 ツナ缶	たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ たまねぎ、しめじ、えのきたけ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だしの素 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
31 水	昼食	あんかけ丼 かぼちゃときゅうりの中華和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	片栗粉 米	豚肉(もも) 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ かぼちゃ、きゅうり ほうれん草、たまねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、中華だしの素 だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 カルピスゼリー		牛乳 カルピス	かんてん(粉)	

※献立は変更になる場合があります。
 幼児食より薄めの味付けにしています。
 ★印は新メニューです