



移行食献立表



2023年6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 鯛の磯焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 木綿豆腐、鶏ひき肉 糸かつお みそ	あおのり にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、わかめ バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 スティックおさつ	さつまいも、砂糖	牛乳		
2金 のうんちデー（お弁当）	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ナポリタン ポテトサラダ フルーツ	米 スパゲティ、油 じゃがいも、マヨドレ	さけ	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム きゅうり、にんじん オレンジ	塩 ケチャップ、中華だし、中濃ソース 塩
	午後おやつ	牛乳 ★バナナミニパフェ	コーンフレーク、ホットケーキミックス、油	牛乳 豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
3土	昼食	中華丼 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	米 じゃがいも、砂糖 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 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		
5月	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き じゃがいもの卵焼き 小松菜の和え物 キャベツの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい 卵、グリーンピース 木綿豆腐、みそ	キャベツ、こまつな、もやし たまねぎ、キャベツ バナナ	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 ケーキサレ	ホットケーキミックス、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 卵、豆乳	たまねぎ、えだまめ、にんじん、コーン	塩
6火	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の煮びたし 白菜のツナ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ ツナ缶 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん、えのき はくさい、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、みつば 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、しょうゆ、塩
	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
7水	昼食	ごはん ハンバーグ きのこスパゲティ コールスロー かぼちゃのポタージュ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン かぼちゃ、たまねぎ バナナ	中華だし 中華だし、しょうゆ 塩 中華だし、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いちごヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	いちごジャム	
8木	昼食	ごはん 鶏肉のつけ焼き 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ 中華スープ 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）	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、チンゲン菜 きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぎ オレンジ	しょうゆ しょうゆ ケチャップ、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★もちもちボール	白玉粉、ホットケーキミックス、油	牛乳		
9金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 大根の炒り煮 ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 じゃがいも	たい 豚肉 木綿豆腐 みそ	だいこん、にんじん ほうれん草、にんじん たまねぎ、ねぎ りんご	塩 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
10土	昼食	そぼろ丼 大根のおかか焼き 小松菜の和え物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 砂糖	鶏ひき肉、卵 糸かつお	だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ 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 菓子		牛乳		

12月	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き かぼちゃの和え物 ほうれん草とキャベツの磯和え 中華スープ フルーツ	米 砂糖	さけ 木綿豆腐	かぼちゃ キャベツ、ほうれん草、えのき、のり たまねぎ、しいたけ、トウモロコシ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん 中華だし
	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
13火	昼食	ごはん 鶏チリ 青のりポテト ★ごぼうときゅうりのサラダ ★春雨スープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） はるさめ	鶏もも肉	白ねぎ あおのり ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン もやし、ほうれん草、しいたけ、わかめ バナナ	ケチャップ、塩 塩 しょうゆ 中華だし
	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 しらす干し	コーン、あおのり	
14水	昼食	ハヤシライス グリルかぼちゃ ブロッコリーのたまごサラダ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 卵	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、アスパラガス かぼちゃ ブロッコリー、コーン オレンジ	ハヤシの王子様ルウ 塩
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
15木	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き 高野豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 さつまいも	たい 卵、高野豆腐 みそ	たまねぎ、ねぎ キャベツ、こまつな たまねぎ、わかめ バナナ	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 バナナスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳	バナナ	
16金	昼食	ごはん 鮭の蒸し焼き キャベツのソテー マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	さけ	たまねぎ、ピーマン キャベツ、こまつな、コーン キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しめじ バナナ	ケチャップ、塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	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
17土	昼食	ちゃんぽん丼 ブロッコリーの和え物 フルーツ	米、油	豚肉	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、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19月	昼食	★じゃこ菜飯 鯛のおろしがけ きんぴらごぼう 小松菜のお浸し なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油 砂糖	しらす干し たい 牛ひき肉 糸かつお みそ	だいこん ごぼう、れんこん、にんじん こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、なす、えのき、ねぎ バナナ	菜飯のふりかけ だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★たまごおにぎり	米、砂糖	牛乳 卵		しょうゆ
20火	昼食	ごはん 豚肉のしょうゆ焼き ほうれん草の和え物 たまごスープ フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれん草、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 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		
21水	昼食	ごはん 照り焼きチキン ツナパスタ ブロッコリーのおかか和え コーンミルクスープ フルーツ	米 砂糖 スパゲティ、油	鶏もも肉 ツナ缶 糸かつお 豆乳	たまねぎ、にんじん、えのき ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン バナナ	しょうゆ しょうゆ 中華だし
	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
22木	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き 大根の煮物 ほうれん草の和え物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい みそ	だいこん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき 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
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油	牛乳 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし

23 金	昼食	ごはん 鮭と野菜の蒸し焼き ブロッコリーとひじきのソテー 大豆入りコールスロー きのこのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ツナ缶 大豆 木綿豆腐	たまねぎ、ピーマン ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、みつば オレンジ	塩 しょうゆ、塩 塩 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
24 土	昼食	牛丼 粉ふき芋 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 塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
26 月	昼食	ごはん 鯛のねぎ焼き さつま芋の甘煮 春雨サラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 はるさめ、砂糖	たい 木綿豆腐、みそ	ねぎ もやし、きゅうり、にんじん こまつな、たまねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし だし汁
	午後おやつ	牛乳 カルピスゼリー		牛乳 カルピス	もも、かんてん	
27 火 金世界の食卓（カナダ）	昼食	パン ★鮭バターソテー ★バテシノワ かぼちゃサラダ ★大麦のスープ フルーツ	ロールパン バター じゃがいも、バター マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 押麦、砂糖	さけ 豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、にんじん ホールトマト、にんじん、たまねぎ バナナ	しょうゆ、みりん ホワイトソース、クチャップ、中華だし、しょうゆ、塩、パセリ粉 塩 ケチャップ、コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 卵、豆乳		
28 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 白菜の和え物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	鶏もも肉 大豆、うすあげ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ねぎ にんじん、ひじき はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ 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 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		
29 木	昼食	ごはん チャブチェ さっぱりポテトサラダ たまごスープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、油 じゃがいも、油、砂糖	牛肉 卵	たまねぎ、にんじん、エリンギ 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 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★ブルーベリーサンド	食パン、砂糖	牛乳	ブルーベリー	
30 金	昼食	シーチキンカレー かぼちゃのグリル ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	ツナ缶、大豆 卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、コーン、にんじん りんご	カレーの王子様ルウ
	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。

