

移行食献立表

2023年7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	肉みそうどん ほうれん草のツナマヨ和え フルーツ	うどん、砂糖、片栗粉、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、みそ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ ほうれん草、にんじん	だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 大根の中華風煮物 きゅうりともやしの中華和え ほうれん草のスープ フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 じゃがいも	たい 	 だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ	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 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
4 火	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 スバグティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい ツナ缶 木綿豆腐、みそ	 ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり 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 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳	かぼちゃ	パセリ粉
5 水 ☆ ラン チ デ ー	昼食	七夕混ぜごはん 鶏の照り焼き マッシュポテト そうめん汁 フルーツ	米 じゃがいも そうめん	卵 鶏もも肉	にんじん たまねぎ、にんじん、オクラ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、酒、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★きらきらお星さまクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵黄		
6 木	昼食	ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの煮物 なすとトマトのサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 グラニュー糖	さけ、みそ 大豆 木綿豆腐	 だいこん、にんじん、ひじき もやし、トマト、なす、しそ たまねぎ、こまつな バナナ	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 上新粉蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
7 金	昼食	ごはん ポークチャップ 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 じゃがいも	豚肉 糸かつお みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン こまつな、もやし、えのき たまねぎ、わかめ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ だし汁
	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

8 土	昼食	他人丼 さつま芋のしょうゆ煮 小松菜サラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 さつまいも、砂糖 砂糖	牛肉、卵	たまねぎ、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、はくさい、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 月	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き 大根のおかか焼き ほうれん草の白和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 糸かつお 木綿豆腐 みそ	だいこん ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、えのき、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 蒸しパン	米粉、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー
11 火	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ★オクラとツナの卵焼き ほうれん草のナムル 中華スープ フルーツ	米 油、片栗粉 砂糖	豚肉 卵、ツナ缶 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン オクラ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	みりん、中華だし、塩 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 唐いももち	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、きな粉		
12 水	昼食	ごはん のり塩チキン ブロッコリーとコーンのソテー パンプキンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐	あおのり ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	酒、塩 しょうゆ、中華だし コンソメ
	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		
13 木	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き 五目煮 小松菜の和え物 なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 鶏肉、大豆 みそ	だいこん、にんじん こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、なす、わかめ 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 ★焼きとうもろこしおにぎり	米	牛乳	とうもろこし	だし汁、しょうゆ、塩
14 金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ とうがんのスープ 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 大豆 卵	こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん とうがん、ねぎ、しいたけ バナナ	塩 しょうゆ 塩 酒、中華だし、塩
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
15 土	昼食	チャーハン 粉ふき芋（コンソメ） ほうれん草の和え物 わかめスープ フルーツ	米、油 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、わかめ	中華だし、しょうゆ、塩 コンソメ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

18 火	昼食	ごはん 鯛の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 切り干し大根の和え物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 高野豆腐 みそ	あおのり たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、かぼちゃ、わかめ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、塩 みりん、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト		
19 水	昼食	ひじきごはん 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのマヨサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 木綿豆腐、みそ	えだまめ、ひじき、しそ ブロッコリー、コーン、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンパン	ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐	とうもろこし	
20 木 ☆夏 給ま 食つ り	昼食	ポークカレー 焼きかぼちゃ マカロニサラダ ぶどうゼリー	米、じゃがいも、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、にんじん、コーン	カレーの王子さま 塩
	午後おやつ	牛乳 焼きうどん	うどん	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	中華だし
21 金	昼食	ごはん 鯛のかば焼き きんぴらごぼう ★ひじきの白和え きのこの味噌汁 りんごジュース	米 砂糖、片栗粉 砂糖 砂糖	たい 木綿豆腐 みそ	ごぼう、れんこん、にんじん ほうれん草、にんじん、えだまめ、ひじき たまねぎ、えのき、しめじ、わかめ りんごジュース	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	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
22 土	昼食	中華丼 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	中華だし、しょうゆ 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き じゃがいものマヨ焼き 小松菜のナムル ★オクラのかき玉汁 フルーツ	米 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さけ 卵	のり こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、オクラ、しいたけ オレンジ	みりん、しょうゆ 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	食パン、小麦粉、バター、砂糖、グラニュー糖	牛乳		
25 火	昼食	ごはん 鯛のつけやき ほうれん草のツナ和え 大根の炒り煮 しめじの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油	たい ツナ缶 豚肉 みそ	ほうれん草、キャベツ、にんじん だいこん、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒 だし汁
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		

26 水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ オニオンスープ 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	マーマレード ブロッコリー、れんこん きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 夏野菜のケーキサレ	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 豆乳、卵	かぼちゃ、コーン、オクラ	塩
27 木 ☆世界の食卓 フランス	昼食	ロールパン ★鮭のポワレ ★アッシェ・パルマンティエ ★ラタトゥイユ ★かぼちゃのポタージュ フルーツ	ロールパン 米粉、オリーブ油 じゃがいも、油 砂糖	さけ 豆乳、牛ひき肉 豆乳	たまねぎ たまねぎ、なす、トマト、黄パプリカ、ピーマン かぼちゃ、たまねぎ バナナ	塩 中華だし、塩 中華だし、塩 中華だし、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★クラフティ	砂糖、小麦粉、バター	牛乳 卵、ヨーグルト		ベーキングパウダー
28 金	昼食	ごはん 鶏の塩焼き マッシュポテト 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ缶	 こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	塩 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
29 土	昼食	豚丼 ブロッコリーのグリル もやしナムル わかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 油	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、しめじ ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 中華だし、塩 だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 青のりポテト チンゲン菜のコーン和え 豆腐のスープ フルーツ	米 じゃがいも	たい 木綿豆腐	あおのり チンゲン菜、はくさい、にんじん、コーン たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ	塩 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものパンプディング	食パン、さつまいも、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス

※献立は変更になる場合があります。

★は新メニューです。

