



献立表



2023年9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 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とし きゅうりの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 卵、高野豆腐 みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ かぼちゃ、たまねぎ、えのき バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、塩 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		
2 土	昼食	二色丼 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、油 ごま、砂糖 砂糖	鶏ひき肉、卵 糸かつお	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草、もやし だいこん、しめじ、わかめ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
4 月	昼食	ごはん 鯖の西京焼き ひじきの煮物 ★マカロニサラダカレー風味 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	さわら、みそ 大豆、うすあげ	にんじん、ひじき にんじん、きゅうり、コーン だいこん、たまねぎ、ねぎ、わかめ オレンジ	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん カレー粉 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★いちご蒸しパン	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	
5 火 ★世界の食卓台湾	昼食	★ルーロー飯 ★トマト入り卵焼き ★もやしと小松菜の塩ごまあえ はるさめスープ バナナ	米、砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖 はるさめ	豚肉、みそ 卵、ツナ缶	たまねぎ、チンゲン菜、白ねぎ、にんにく、しょうが ホールトマト、えのき こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、しいたけ バナナ	しょうゆ ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だし 中華だし、塩 中華だし、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 ★小籠包	ぎょうざの皮	牛乳 豚ひき肉、ゼラチン	白ねぎ、しょうが	酒、中華だし、しょうゆ
6 水	昼食	ごはん チキン南蛮 ほうれん草ソテー ブロッコリーの昆布和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 砂糖	鶏もも肉、卵 ベーコン 木綿豆腐、みそ	たまねぎ ほうれん草、たまねぎ、コーン ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ にんじん、たまねぎ、ねぎ バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ、ツナ缶	たまねぎ、コーン	パセリ粉
7 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き さつまいものレモン煮 小松菜とえのきの磯和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐、みそ	レモン こまつな、にんじん、えのき、のり たまねぎ、わかめ なし（0～2歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶、もも	
8 金	昼食	ごはん 秋鮭のパン粉焼き キャベツのソテー かぼちゃサラダ かき玉汁 フルーツ	米 パン粉、オリーブ油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 卵	こまつな、キャベツ、コーン かぼちゃ、にんじん、きゅうり たまねぎ、えのき、わかめ グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 中華だし
	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		
9 土	昼食	そばめし 粉ふき芋 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも 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 ブロッコリー、コーン たまねぎ、もやし、わかめ	焼きそばソース カレー粉、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 切干し大根の旨煮 キャベツとちくわの酢の物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら うすあげ ちくわ みそ	あおのり にんじん、切り干しだいこん キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、しめじ、にんじん バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★メイプルフレンチトースト	食パン、メイプルシロップ、砂糖	牛乳 豆乳、卵		

12 火	昼食	ごはん ボークビーンズ れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ きのこの豆乳スープ フルーツ	米 砂糖、油 砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉、大豆 しらす干し 豆乳	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ ブロッコリー、れんこん にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、しめじ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 梅ひじきおにぎり	米	牛乳	ひじきふりかけ	ゆかり
13 水	昼食	焼き鳥丼 じゃがいもの卵焼き 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米、砂糖 じゃがいも ごま油	鶏もも肉 卵、しらす干し 木綿豆腐	たまねぎ、白ねぎ、のり グリンピース こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ（クリーム）	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩
14 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 筑前煮 ブロッコリーのごまマヨサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま	さば（0歳児クラスはたい） 鶏肉 みそ	ごぼう、にんじん、れんこん、さやえんどう ブロッコリー、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、もやし、わかめ グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	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 ★おさつパン	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、小豆粉、メープルシロップ、黒ごま	牛乳 絹豆腐		
15 金	昼食	ごはん 秋鮭ののり塩焼き れんこんのきんぴら ほうれん草のお浸し ★のっぺい汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 片栗粉	さけ 糸かつお 木綿豆腐	あおのり れんこん、にんじん、ピーマン ほうれん草、もやし、コーン たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ バナナ	塩 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 北海道ミルクパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング	牛乳 卵		塩
16 土	昼食	カレーうどん さつま芋のグリル チンゲン菜の和え物 フルーツ	うどん、片栗粉 さつまいも 砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ チンゲン菜、コーン、しめじ	だし汁、カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 火	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き 切干し大根のナポリタン さっぱりポテトサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 上新粉 砂糖、油 じゃがいも、砂糖、油	さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 豆乳	ホールトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、コーン バナナ	カレー粉、塩 ケチャップ、中華だし 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★ツナと玉ねぎのケーキサレ	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、チーズ、ツナ缶、卵	たまねぎ、コーン	パセリ粉、塩
20 水	昼食	ハッシュ・ド・ボーク かぼちゃの焼きコロッケ 和風サラダ フルーツ	米 パン粉、油	豚肉 牛ひき肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、マッシュルーム、グリンピース かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり なし	ハヤシルウ 中華だし、塩 ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
21 木	昼食	ごはん 鶏チリ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのたまごサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 厚揚げ 卵 木綿豆腐、みそ	白ねぎ たまねぎ、にんじん ブロッコリー たまねぎ、こまつな オレンジ	ケチャップ、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、バター、砂糖	牛乳		
22 金	昼食	ごはん 秋鮭の照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖、ごま じゃがいも	さけ 木綿豆腐 みそ	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、キャベツ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★トマトカレーマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、卵、ツナ缶	ホールトマト、ブロッコリー	カレー粉
25 月	昼食	わかめごはん 秋鮭の塩焼き きのこほうれん草の卵とし きゅうりともやしの酢の物 とうふの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 卵 木綿豆腐、みそ	わかめ たまねぎ、ほうれん草、エリンギ、しめじ、えのき もやし、きゅうり、コーン、わかめ たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ だし汁、酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ツナ缶、チーズ	たまねぎ、コーン	ケチャップ
26 火	昼食	★秋野菜のキーマカレー ★ツナとしめじのオムレツ 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）	鶏ひき肉、豆乳 卵、ツナ缶	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす たまねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ、にんじん バナナ	カレールウ ケチャップ、中華だし 塩
	午後おやつ	牛乳 青のりフライドポテト	フライドポテト、油	牛乳	あおのり	塩

27 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ きのこスパゲティ 大豆入りマセドアンサラダ たまごスープ フルーツ	米 片栗粉、油 スパゲティ、油、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 大豆 卵	たまねぎ、ほうれん草、しめじ にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、おろししょうが 中華だし、しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 小豆クッキー	ホットケーキミックス、バター	牛乳 小豆		
28 木	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き ちくわの磯辺揚げ 白菜の梅和え 中華スープ フルーツ	米 ごま、ごま油 ごま油 砂糖	さわら ちくわ 糸かつお 木綿豆腐	のり あおのり こまつな、はくさい、にんじん、うめびしお たまねぎ、しめじ、ねぎ グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 中華だし
	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
29 金 お弁当 ランチデー	昼食	鶏そぼろごはん うさぎかまぼこ さつま芋のレモン煮 焼きヤングコーン ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、砂糖 さつまいも、砂糖 油	鶏ひき肉 かまぼこ	たまねぎ、コーン レモン ヤングコーン ブロッコリー、にんじん、レモン りんご（0～2歳児はバナナ）	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 塩
	午後おやつ	牛乳 ★きな粉ボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 豆乳、きな粉		
30 土	昼食	豆乳ごまみそラーメン 粉ふぎ芋（カレー） キャベツの和えもの フルーツ	中華めん、ごま じゃがいも 砂糖	豆乳、豚肉、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、チンゲン菜、しめじ	中華だし カレー粉、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

※献立は変更になる場合があります。