



移行食献立表



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 たいの塩焼き 高野豆腐の卵とし きゅうりの和え物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	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 だし汁、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
2 土	昼食	二色丼 かぼちゃの和え物 ほうれん草のお浸し 大根のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 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 たいの塩焼き ひじきの煮物 ★マカロニサラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	たい 大豆	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	塩 だし汁、しょうゆ、みりん 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あえ はるさめスープ バナナ	米、砂糖、片栗粉 砂糖 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 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 中華だし、塩 中華だし、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 マンナウェハース	マンナウェハース	牛乳		
6 水	昼食	ごはん 鶏の塩焼き ほうれん草ソテー ブロッコリーの和え物 人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐、みそ	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 にんじん、たまねぎ、ねぎ バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨパン	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶	たまねぎ、コーン	パセリ粉
7 木	昼食	ごはん たいの甘辛焼き さつまいもの甘煮 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	たい 木綿豆腐、みそ	こまつな、にんじん、えのき、のり たまねぎ、わかめ 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	
8 金	昼食	ごはん 秋鮭の塩焼き キャベツのソテー かぼちゃサラダ かき玉汁 フルーツ	米 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 バナナ	塩 しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット	牛乳		
9 土	昼食	チャーハン 粉ふぎ芋 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ フルーツ	米、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	しょうゆ 塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん たいの塩焼き 切干し大根の旨煮 キャベツの浅漬け ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい みそ	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	塩 だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★フレンチトースト	食パン、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 ひじきおにぎり	米	牛乳	ひじきふりかけ	
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	鶏もも肉 卵、しらす干し 木綿豆腐	たまねぎ、白ねぎ、のり グリーンピース 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 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
14 木	昼食	ごはん たいの塩焼き 筑前煮 ブロッコリーのマヨサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	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 バナナ	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 ふかし芋	さつまいも	牛乳		
15 金	昼食	ごはん 秋鮭の塩焼き 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	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 ハイハイン野菜	ハイハイン	牛乳		
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、王子様カレーウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 火	昼食	ごはん たいの塩焼き 切干し大根のナポリタン ポテトサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 砂糖、油 じゃがいも、砂糖	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	塩 ケチャップ、中華だし しょうゆ 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、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 マッシュパンプキン 和風サラダ フルーツ	米	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、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり オレンジ	王子様ハヤシルウ 中華だし、塩 しょうゆ
	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 鶏の塩焼き 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 卵 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー たまねぎ、こまつな オレンジ	塩 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 砂糖 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 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	
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和え物 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	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、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	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	王子様カレーウ ケチャップ、中華だし 塩
	午後おやつ	牛乳 マンナウェハース	マンナウェハース	牛乳		

27 水	昼食	ごはん 鶏肉の塩焼き 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 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	塩 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 たいの塩焼き 白菜のおかか和え 中華スープ フルーツ	米 砂糖	たい 糸かつお 木綿豆腐	 こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ 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
29 金 お弁当 ランチデー	昼食	鶏そぼろごはん さつま芋の甘煮 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	たまねぎ、コーン ヤングコーン ブロッコリー、にんじん 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	みそ豆乳そうすい 粉ふき芋 キャベツの和えもの フルーツ	米 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 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。