



献立表



2023年11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水	昼食	ごはん チキンカツ 小松菜と卵のソテー 大豆入りマセドアンサラダ オニオンスープ フルーツ	米 パン粉、小麦粉、油 砂糖、油 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	鶏もも肉 卵 大豆 木綿豆腐	あおのり こまつな、たまねぎ、ごぼう きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ みかん	塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	<small>食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン	
2木	昼食	ごはん 鯿の幽庵焼き 筑前煮 ひじきの白和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖、ごま さつまいも	ぶり 鶏肉 木綿豆腐 みそ、うすあげ	ゆず にんじん、ごぼう、れんこん <small>ほうれん草、にんじん、えだまめ、ひじき、塩こんぶ</small> たまねぎ、しめじ、わかめ 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 ★絞り出しクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳		抹茶パウダー、むらさきいもパウダー
4土	昼食	焼肉丼 じゃがいものチーズ焼き 小松菜のお浸し 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖</small> 砂糖 麩	牛肉 チーズ 糸かつお	たまねぎ、にんじん、ピーマン こまつな、もやし たまねぎ、わかめ	しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
6月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 春雨とチンゲン菜炒め ★かぼちゃのたまごサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ、みそ ツナ缶 卵 木綿豆腐	チンゲン菜、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん はくさい、にんじん、ねぎ みかん	酒、みりん しょうゆ 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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		
7火	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き ★ひじきの卵とじ 小松菜とえのきの磯和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 卵、大豆、うすあげ みそ	にんじん、ひじき こまつな、キャベツ、えのき、のり かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ <small>グレープフルーツピール（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	カレー粉 だし汁、しょうゆ、みりん 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水	昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 ★さつまいものツナ和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、ごま 砂糖 <small>さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	鶏もも肉、みそ 高野豆腐 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのき、しめじ、わかめ オレンジ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 卵、鶏ひき肉	キャベツ、ねぎ	だし汁、お好みソース

9 木 ☆ イ 世 界 の ア 食 卓	昼食	★ミラノ風ドリア ★ペペロンチーノ ★イタリアンサラダ ★コーンクリームスープ フルーツ	米 スパゲティ、油、オリーブ油 オリーブ油	チーズ ツナ缶 豆乳	ほうれん草 たまねぎ、マッシュルーム、にんじん ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん クリームコーン、たまねぎ バナナ	ホワイトソース、ミートソース、ターメリック粉、パセリ粉 おろしにんにく、塩 酢、塩 コンソメ、塩、パセリ粉 バナナ
	午後おやつ	牛乳 ★マルゲリータ	ホットケーキミックス、オリーブ油	牛乳 チーズ	バジル	ピザソース、塩
10 金	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き ブロッコリーとひじきのソテー 大豆入りポテトサラダ なめこの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さわら ツナ缶 大豆 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、なめこ、わかめ バナナ	ゆかり しょうゆ、塩 塩 だし汁
	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		
11 土	昼食	みそバターラーメン 大根のツナ焼き <small>さつまいもとブロッコリーのサラダ</small> フルーツ	中華めん、バター <small>さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	豚肉、みそ ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン だいこん ブロッコリー	中華だし、しょうゆ みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13 月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ★かぼちゃの信田煮 白菜ときゅうりの梅和え わかめのすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ うすあげ 木綿豆腐	ねぎ かぼちゃ <small>はくさい、きゅうり、にんじん、うめびしお</small> たまねぎ、えのき、わかめ なし（0～2歳児クラスはバナナ）	みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいもおにぎり	米、さつまいも、ごま	牛乳	塩こんぶ	
14 火 ☆ お 弁 当 ラ ン チ テ ー	昼食	栗ごはん のり塩から揚げ 蒸しブロッコリー キノコのきんぴら ★さつまいもとかぼちゃのサラダ わかめスープ フルーツ	米、くり、黒ごま 片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 さつまいも、マヨドレ	鶏もも肉	にんじん あおのり ブロッコリー <small>れんこん、エリンギ、えのき、赤パプリカ</small> かぼちゃ、きゅうり わかめ みかん	塩 酒、塩、おろししょうが しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★ぶどうサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム	ぶどう、ぶどうジャム	
15 水	昼食	ごはん ★さつまいも肉じゃが ちくわの磯辺揚げ ごぼうの胡麻マヨサラダ かき玉味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 ごま油 ごまドレッシング	豚肉 ちくわ 卵、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース あおのり キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、ほうれん草 オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 アップルパイ風	ぎょうざの皮、油	牛乳	りんごジャム	
16 木	昼食	ごはん 鱈の照り焼き ★カレーコーンの卵焼き キャベツの和風サラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 和風ドレッシング	ぶり 卵、チーズ ツナ缶 みそ、うすあげ	にんじん、コーン、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ みりん、カレー粉、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★秋のケーキサレ	ホットケーキミックス、さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 牛乳、卵、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、しめじ	塩

17 金	昼食	ごはん 鯖のおろしかけ 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのたまごサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） 卵 木綿豆腐	だいこん かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	おろししょうが、しょうゆ、だし汁 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	<small>小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン</small>	牛乳 卵		
18 土	昼食	マーボー丼 グリルかぼちゃ ブロッコリーのおかか和え しめじのスープ フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ 糸かつお	たまねぎ、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ	おろししょうが、ケチャップ、中華だし 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 月	昼食	ごはん 鯖の磯焼き ひじきの炒め煮 ★春雨のツナマヨ和え 赤だし フルーツ	米 砂糖 <small>はるさめ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま油</small>	さわら 大豆、うすあげ ツナ缶、ハム 木綿豆腐、みそ	あおのり にんじん、ひじき もやし、にんじん、きゅうり たまねぎ、なめこ、だいこん、わかめ <small>グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	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 ★ブロッコリーいもち	<small>じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 チーズ、ツナ缶	ブロッコリー	塩
21 火	昼食	ごはん ポークチャップ 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のナムル かぼちゃのスープ フルーツ	米 油 ごま油	豚肉 厚揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン ねぎ こまつな、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのき かき（0～2歳児クラスはバナナ）	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし
22 水	昼食	ごはん チキン南蛮 さつま芋のグリル キャベツと塩昆布のサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 <small>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖</small> さつまいも	鶏もも肉、卵 豆乳	たまねぎ <small>こまつな、キャベツ、にんじん、塩こんぶ</small> たまねぎ、ほうれん草、コーン みかん	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★カルピスケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 卵、絹豆腐、カルピス		
24 金	昼食	しそひじきごはん 鮭の塩焼き 大根のおかか焼き ブロッコリーのツナ和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米、ごま 砂糖	さけ 糸かつお ツナ缶 木綿豆腐、みそ	だいこん もやし、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、わかめ バナナ	しそひじきふりかけ 塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ミニマフィン	<small>小麦粉、砂糖、ショートニング</small>	牛乳 牛乳、卵		
25 土	昼食	カレーうどん かぼちゃのごま和え ブロッコリーのツナマヨサラダ フルーツ	うどん、片栗粉 砂糖、ごま マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ かぼちゃ ブロッコリー、にんじん	だし汁、カレールウ しょうゆ 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

27 月	昼食	ごはん 鮭の甘辛焼き 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え きのこ卵のスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 厚揚げ 糸かつお 卵	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき かき (0~2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 中華だし
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのボンデケーキ	団子粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳、チーズ	かぼちゃ	パセリ粉
28 火	昼食	ごはん ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー ひじきのサラダ ★かぼちゃとさつまいものクリームスープ フルーツ	米 片栗粉 砂糖、油 マヨネーズ (卵禁はマヨドレ使用)、ごま さつまいも	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、れんこん、きゅうり、ひじき かぼちゃ、たまねぎ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし しょうゆ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★きなこフレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳、きな粉		
29 水	昼食	きのこななかよしハヤシライス さつまいもの焼きコロッケ ほうれん草のおかか和え フルーツ	米 さつまいも、パン粉、油	豚肉、卵 鶏ひき肉 糸かつお	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、 マッシュルーム、グリーンピース たまねぎ ほうれん草、はくさい、にんじん なし (0~2歳児クラスはバナナ)	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 メープル風味	バター、麩、グラニュー糖、メープルシュガー	牛乳		
30 木	昼食	ごはん 鯖のごま焼き 大根と油揚げの煮物 小松菜のツナ和え ごぼうの味噌汁 フルーツ	米 ごま、ごま油 砂糖	さわら うすあげ ツナ缶 みそ	だいこん、にんじん こまつな、キャベツ たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ グレープフルーツ(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 さつまいもケーキ	さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、黒ごま	牛乳 卵		しょうゆ、みりん、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。

