



2023年10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
2月	昼食	ごはん 鯖のきじ焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米 ごま 砂糖、ごま油	さば（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐、鶏ひき肉 糸かつお みそ	ねぎ 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、キャベツ、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 ウインナーパン	ホットケーキミックス、小麦粉、油	牛乳 絹豆腐、ウインナー、卵		ケチャップ、パセリ粉
3火	昼食	ツナカレー ポパイオムレツ ドレッシングサラダ フルーツ	米、じゃがいも 和風ドレッシング	ツナ缶 卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ グレーフフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	カレールウ ケチャップ、中華だし
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
4水	昼食	ごはん 照り焼きチキン あおのりポテト キャベツのさっぱり和え はるさめスープ フルーツ	米 じゃがいも 砂糖、オリーブ油 はるさめ	鶏もも肉 しらす干し 卵	あおのり キャベツ、だいこん こまつな、にんじん、しいたけ オレンジ	しょうゆ、ケチャップ、みりん 塩 酢、しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	米	牛乳		わかめふりかけ
5木	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き さつまいものごま和え 小松菜のおかか和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、ごま、砂糖、黒ごま	さけ 糸かつお みそ、うすあげ	レモン キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、なめこ バナナ	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 黒糖米粉蒸しパン	米粉、黒砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー
6金	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のゆかり和え わかめのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら、みそ うすあげ 木綿豆腐	だいこん、にんじん ほうれん草、はくさい、コーン たまねぎ、わかめ バナナ	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳		
7土	昼食	中華丼 グリルかぼちゃ キャベツのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ	米、ごま油、片栗粉 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 糸かつお みそ、うすあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ かぼちゃ キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、わかめ	しょうゆ、中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10火	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの和風たまごサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら 高野豆腐 卵、糸かつお みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、コーン はくさい、たまねぎ、わかめ かき（0～2歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん、おろししょうが だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 しろくまちゃんホットケーキ	ホットケーキミックス、ケーキシロップ、バター	牛乳 豆乳		
11水	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 じゃがいものチーズ焼き ごぼうの胡麻サラダ きのこのスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 ごまドレッシング	鶏肉、大豆 チーズ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ナポリタン	マカロニ、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、みりん
12木	昼食	さつまいもごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草の白和え 大根の味噌汁 フルーツ	米、さつまいも 砂糖 砂糖、ごま	さば（0歳児クラスはたい） 大豆、うすあげ 木綿豆腐 みそ	にんじん、ひじき ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、だいこん、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 ブルーベリーヨーグルト	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト	ブルーベリージャム	

13 金 世 界 の 食 卓	昼食	★コムガー ★バインセオ風卵焼き ★ベトナムなます ★フォー フルーツ	米、ごま油 砂糖 砂糖 米粉めん	鶏もも肉 卵、豚ひき肉 鶏肉	白ねぎ もやし にんじん、だいこん みつば バナナ	中華だし、ターメリック粉、塩 しょうゆ、中華だし 酢 中華だし、酒、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★バインミー	ソフトフランスロール、砂糖、油	牛乳 豚肉	きゅうり	しょうゆ
14 土	昼食	かき玉うどん さつま芋の甘煮 ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ	うどん、片栗粉 さつまいも、砂糖	鶏肉、卵、うすあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16 月	昼食	ごはん 鮭のごまみそ焼き 大根とベーコンの塩炒め ブロッコリーとひじきのサラダ かぼちゃの豆乳スープ フルーツ	米 ごま、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さけ、みそ ベーコン ツナ缶 豆乳	だいこん、ねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ なし（0～2歳児クラスはバナナ）	みりん、しょうゆ しょうゆ、塩 しょうゆ 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		
17 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ちくわの磯辺揚げ グリーンサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 ちくわ 木綿豆腐、みそ	マーマレード あおのり ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン はくさい オレンジ	しょうゆ 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ココアパウダー、ベーキングパウダー
18 水	昼食	チーズ豚丼 厚揚げのねぎ焼き 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	豚肉、チーズ 厚揚げ 糸かつお	たまねぎ、しめじ ねぎ ほうれん草、もやし だいこん、にんじん、わかめ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん 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 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
19 木	昼食	ごはん 鯖の照り焼き れんこんのじゃこ炒め 大豆入りオーロラサラダ 厚揚げの味噌汁 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）	さば（0歳児クラスはたい） しらす干し 大豆 厚揚げ、みそ	ブロッコリー、れんこん、にんじん きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ かき（0～2歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、アガー	
20 金	昼食	しそひじきごはん 鯖の梅かつお焼き かぼちゃの甘煮 キャベツのツナ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、ごま 砂糖	さわら、糸かつお ツナ缶 木綿豆腐、うすあげ	うめびしお かぼちゃ キャベツ、こまつな たまねぎ、しめじ、わかめ グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	しそひじきふりかけ しょうゆ、みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ（クリーム）	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩
21 土	昼食	焼き鳥丼 大根のおかか焼き ほうれん草とちくわの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 砂糖	鶏もも肉 糸かつお ちくわ うすあげ	たまねぎ、白ねぎ、のり だいこん ほうれん草、もやし、コーン たまねぎ、えのき	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 月	昼食	ごはん 鮭の磯焼き 厚揚げと野菜の炒め物 切り干し大根サラダ さつま汁 フルーツ	米 砂糖、油 ごま、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） さつまいも	さけ 厚揚げ ツナ缶 みそ、うすあげ	あおのり れんこん、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、えのき、ねぎ なし（0～2歳児クラスはバナナ）	しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★スイートパンプキン	バター、砂糖	牛乳	かぼちゃ	みりん
24 火	昼食	ごはん ★きのこハンバーグ ツナポテト ブロッコリーのマヨサラダ オニオンスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも、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 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ホルトマト、しめじ、エリンギ コーン ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、わかめ オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、中華だし しょうゆ 塩 塩、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★おかかチーズおにぎり	米	牛乳 チーズ、糸かつお		しょうゆ、みりん

25 水	昼食	ごはん ★鶏肉のから揚げ（カレー風味） ★しらすとキャベツのスパゲティ ほうれん草のごま和え ★えのきのとろたまスープ フルーツ	米 片栗粉、油 スパゲティ、油、砂糖 ごま、砂糖 片栗粉	鶏もも肉 しらす干し 卵	キャベツ、コーン ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ <small>グレーフルーツビー0・1歳児クラスはバナナ</small>	しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉 中華だし、しょうゆ しょうゆ 中華だし、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クロックムッシュ	食パン	牛乳 チーズ、ハム		ホワイトソース、パセリ粉
26 木	昼食	ごはん 鯖のおろしがけ きんぴらごぼう 小松菜の梅和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 糸かつお みそ	だいこん ごぼう、れんこん、にんじん キャベツ、こまつな、うめびしお かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、塩、おろししょうが しょうゆ しょうゆ、酢 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
27 金	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 根菜の中華風煮物 春雨サラダ ほうれんそうのスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	さわら 木綿豆腐	だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ 中華だし
	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
28 土	昼食	ちゃんぽん麺 かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのお浸し フルーツ	中華めん、油 砂糖、ごま	豚肉 糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
30 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米 ごま油、ごま さつまいも、砂糖 ごま油	さけ 木綿豆腐	のり レモン こまつな、もやし、にんじん はくさい、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★りんごのパンプディング	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳	りんご	バニラエッセンス
31 火 ラン チ デー	昼食	ハロウィンおばけライス パンプキンシチュー おほしさまポテト コールスロー フルーツ	米 油 フライドポテト マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豆乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	ケチャップ シチュールウ 塩
	午後おやつ	牛乳 ジャック・オー・ランタンのかぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖、パイシート、ミルクチョコレート	牛乳 ホイップクリーム、卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー

☆献立は、変更になる場合があります。
★印は新メニューです。

