



移行食献立表



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 鶏の塩焼き 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 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 卵 大豆 木綿豆腐	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 バナナ	塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	 食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 しらす干し	 コーン	
2 木	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き 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 さつまいも	たい 鶏肉 木綿豆腐 みそ	 にんじん、ごぼう、れんこん ほうれん草、にんじん、えだまめ、ひじき 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		
4 土	昼食	焼肉丼 じゃがいものマヨ焼き 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 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 麩	牛肉 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 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 バナナ	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 鯛の塩焼き ★ひじきの卵とし 小松菜とえのきの磯和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 卵、大豆 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 バナナ	塩 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 ヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト		
8 水	昼食	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 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 砂糖 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 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

9 木 ☆ イセ タ界 リの ア食 卓	昼食	★ミラノ風ドリア ★ペペロンチーノ ★グリーンサラダ ★コーンクリームスープ フルーツ	米 スパゲティ、油	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、パセリ粉 塩 しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ★トマト蒸しパン	上新粉、油	牛乳		ケチャップ、塩、ベーキングパウダー
10 金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 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 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 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	塩 しょうゆ、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉のパンケーキ	上新粉、砂糖	牛乳		ベーキングパウダー
11 土	昼食	肉みそ丼 大根のツナ焼き さつまいもとブロッコリーのサラダ フルーツ	米 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	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 かぼちゃの煮物 白菜ときゅうりの和え物 わかめのすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ 木綿豆腐	ねぎ かぼちゃ はくさい、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ 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	牛乳		
14 火 ☆ お弁 当 ラン チ デ ー	昼食	栗ごはん 鶏の塩焼き 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 砂糖 さつまいも、マヨドレ	鶏もも肉	にんじん ブロッコリー れんこん、エリンギ、えのき、赤パプリカ かぼちゃ、きゅうり わかめ バナナ	塩 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ぶどうジャムサンド	食パン	牛乳	ぶどうジャム	
15 水	昼食	ごはん ★さつまいも肉じゃが ごぼうのマヨサラダ かき玉味噌汁 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）	豚肉 卵、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース 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 りんご蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳	りんごジャム	ベーキングパウダー
16 木	昼食	ごはん 鯛の照り焼き ★コーンの卵炒め キャベツのサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 卵 ツナ缶 みそ	 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、塩 しょうゆ 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	かぼちゃ、しめじ	塩

17 金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 卵 木綿豆腐	かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	塩 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	ロールパン、グラニュー糖、油	牛乳		
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 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	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 鯛の磯焼き 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 はるさめ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 大豆 ツナ缶 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 バナナ	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 ★ブロッコリーいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶	ブロッコリー	塩
21 火	昼食	ごはん ポークチャップ 小松菜のナムル かぼちゃのスープ フルーツ	米 油	豚肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン こまつな、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのき バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし 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	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 鶏の塩焼き さつま芋のグリル キャベツのサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏もも肉 豆乳	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれん草、コーン バナナ	塩 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 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 米粉パンケーキ	上新粉、砂糖	牛乳		ベーキングパウダー
25 土	昼食	五目うどん 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのツナマヨサラダ フルーツ	うどん 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、塩、しょうゆ、酒 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 人参の煮物 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 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 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ショ	団子粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳	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） さつまいも	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳	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	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	きのことなかよしハヤシライス さつまいものマッシュ ほうれん草のおかか和え フルーツ	米 さつまいも	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 バナナ	ハヤシの王子様 中華だし、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
30 木	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き 大根の煮物 小松菜のツナ和え ごぼうの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 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 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	牛乳 卵		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。

