



移行食献立表



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 鯛のねぎ焼き 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 砂糖	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 お豆腐パン	ホットケーキミックス、小麦粉、油	牛乳 絹豆腐、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 野菜サラダ フルーツ	米、じゃがいも	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 バナナ	王子様カレールウ 中華だし 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		
4水	昼食	ごはん 照り焼きチキン あおのりポテト キャベツのしらす和え はるさめスープ フルーツ	米 じゃがいも 砂糖 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 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 塩むすび	米	牛乳		塩
5木	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き さつまいものマッシュ 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、砂糖	さけ 糸かつお みそ	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 蒸しパン	米粉、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー
6金	昼食	ごはん 鯛の西京焼き 大根の煮物 ほうれん草の和え物 わかめのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい、みそ 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 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉のパンケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
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、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	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 鯛の照り焼き 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）	たい 高野豆腐 卵、糸かつお みそ	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 バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 しろくまちゃんのホットケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 豆乳		
11水	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 じゃがいものマッシュ ごぼうのサラダ 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）	鶏肉、大豆 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	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 鯛の塩焼き 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	たい 大豆 木綿豆腐 みそ	にんじん、ひじき ほうれん草、にんじん 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 コーンフレックヨーグルト	コーンフレック、砂糖	牛乳 ヨーグルト		

23 金 世 界 の 食 卓	13 昼食	コムガー バインセオ風卵焼き 大根の出汁煮 フォー フルーツ	米 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	塩 しょうゆ、中華だし だし汁 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	14 昼食	かき玉うどん さつまいの甘煮 ブロッコリーの和え物 フルーツ	うどん、片栗粉 さつまいも、砂糖	鶏肉、卵	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ ブロッコリー、にんじん	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	16 昼食	ごはん 鮭のみそ焼き 大根の塩炒め 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 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さけ、みそ 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 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	17 昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き グリーンサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 木綿豆腐、みそ	マーマレード 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 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のケーキ	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ベーキングパウダー
18 水	18 昼食	豚丼 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 糸かつお	たまねぎ、しめじ 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 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	19 昼食	ごはん 鯛の照り焼き れんこんのじゃこ炒め 大豆入りオーロラサラダ 玉ねぎの味噌汁 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 しらす干し 大豆 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 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	20 昼食	しそひじきごはん 鯛のかつお焼き 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 砂糖	たい、糸かつお ツナ缶 木綿豆腐	かぼちゃ キャベツ、こまつな たまねぎ、しめじ、わかめ 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 菓子		牛乳		
21 土	21 昼食	焼き鳥丼 大根のおかか焼き ほうれん草の和え物 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	たまねぎ、白ねぎ 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 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 月	23 昼食	ごはん 鮭の磯焼き 根菜の炒め物 切り干し大根サラダ さつま汁 フルーツ	米 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） さつまいも	さけ ツナ缶 みそ	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 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	24 昼食	ごはん 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 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	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 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		しょうゆ、みりん

25 水	昼食	ごはん 鶏肉の塩焼き しらすとキャベツのスパゲティー ほうれん草の和えもの えのきのとろたまスープ フルーツ	米 スパゲティ、油、砂糖 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 バナナ	塩 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 グラタン風トースト	食パン	牛乳		ホワイトソース、パセリ粉
26 木	昼食	ごはん 鯛のおろしがけ きんぴらごぼう 小松菜の和えもの かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油 砂糖	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 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 しょうゆ しょうゆ 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 鯛の甘辛焼き 根菜の中華風煮物 春雨サラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 はるさめ、砂糖	たい 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 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	ロールパン、グラニュー糖、バター	牛乳		
28 土	昼食	野菜あんかけ丼 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのお浸し フルーツ	米、砂糖、片栗粉	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	だし汁、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 鮭の塩焼き さつまいもの甘煮 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖	さけ 木綿豆腐	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	塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 りんごのパンフティング	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 パンフキンシチュー コールスロー フルーツ	米 油 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 王子様シチュールウ 塩
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 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。

