



移行食献立表



2023年12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 鯛の照り焼き お好み焼き風オムレツ 大根の和え物 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉 砂糖	たい 卵、鶏ひき肉、糸かつお 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり だいこん、きゅうり、わかめ こまつな、たまねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ 塩 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ベジロール（にんじん）	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	ドライイースト、塩
2 土	昼食	焼き鳥丼 蒸しかぼちゃ ほうれん草のおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米、砂糖	鶏もも肉 糸かつお	たまねぎ、白ねぎ、のり 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、酒、みりん 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	わかめごはん 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え 赤だし フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	さけ 木綿豆腐 みそ	ほうれん草、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	わかめふりかけ 塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵、ヨーグルト		ベーキングパウダー
5 火	昼食	ごはん 鯛の幽庵焼き 春雨とチンゲン菜炒め 大豆入りマセドアンサラダ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 はるさめ、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	チンゲン菜、たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、はくさい、えのき、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 鮭おにぎり	米	牛乳 さけフレーク	しそ	だし汁、みりん、塩
6 水	昼食	ごはん 豚肉の野菜炒め ひじきの卵焼き キャベツのさっぱり和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 米油 砂糖、オリーブ油 さつまいも	豚肉 卵、ツナ缶 しらす干し みそ	たまねぎ、にんじん ピーマン、ひじき キャベツ、だいこん こまつな、たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	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 ☆世界の食卓（中国）	昼食	★チャーハン ★鶏とねぎの塩焼き 中華サラダ ★中華スープ フルーツ	米	卵 鶏もも肉	白ねぎ ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ バナナ	中華だし 塩 中華だし 中華だし、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★焼き餃子	ぎょうざの皮	牛乳 豚ひき肉	キャベツ、白ネギ	酒、中華だし、しょうゆ
8 金	昼食	ごはん 鯛の磯辺焼き 小松菜と卵のソテー ごぼうとコーンのサラダ なすの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 卵 木綿豆腐、みそ	あおのり こまつな、たまねぎ ごぼう、にんじん、コーン なす、たまねぎ、ねぎ オレンジ	塩 しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 りんごゼリー	砂糖	牛乳	りんごジュース、アガー	
9 土	昼食	肉みそうどん ほうれん草のツナマヨ和え フルーツ	うどん、砂糖、片栗粉、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、みそ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ ほうれん草、にんじん	だし汁 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き 小松菜の炒め物 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 油 はるさめ、砂糖 じゃがいも	たい みそ	こまつな、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、はつかだいこん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だし、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	ジャム	
12 火	昼食	キーマカレー マッシュかぼちゃ ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨドレ	豚ひき肉、牛ひき肉 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ ブロッコリー、コーン、にんじん バナナ	王子さマルウ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		

13 水	昼食	ごはん タンドリーチキン きのこスパゲティ キャベツのツナ和え オニオンスープ フルーツ	米 オリーブ油 スパゲティ、油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト ツナ缶	たまねぎ たまねぎ、しめじ ほうれん草、キャベツ たまねぎ、だいこん、にんじん バナナ	ケチャップ、しょうゆ、塩 中華だし、しょうゆ しょうゆ コンソメ
	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
14 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き れんこんのじゃこ炒め マカロニサラダ コーンミルクスープ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	さけ しらす干し 豆乳	ブロッコリー、れんこん、にんじん にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、コーン バナナ	塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 豆乳		
15 金	昼食	ごはん 鯛の西京焼き ひじきの煮物 切り干し大根の和え物 冬野菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖	たい、みそ 大豆	にんじん、ひじき ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん はくさい、かぶ、白ねぎ、わかめ オレンジ	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁、塩
	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		
16 土	昼食	他人丼 ツナポテト ほうれん草のおかか和え 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、砂糖 麩	豚肉、卵 ツナ缶 糸かつお	たまねぎ、ねぎ コーン もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、わかめ	しょうゆ、みりん しょうゆ、パセリ粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		菓子				
18 月	昼食	ごはん 鯛のきじ焼き 切り干し大根の卵焼き 小松菜の和風サラダ はくさいの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも 砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 卵 木綿豆腐、みそ	ねぎ コーン、切り干しだいこん こまつな、はくさい、えのき はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、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 卵、豆乳		
19 火	昼食	ごはん 鮭の蒸し焼き 大根の中華風煮物 キャベツのコーンサラダ ★さといもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 さといも	さけ みそ	だいこん、にんじん、白ねぎ キャベツ、こまつな、コーン たまねぎ、はくさい バナナ	塩 しょうゆ、中華だし しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 麦ロールジャムサンド	小麦粉、砂糖	牛乳	いちごジャム	ドライイースト
20 水	昼食	ごはん 鶏肉の塩焼き ブロッコリーとひじきのソテー ★ビーフンサラダ ★豆乳ポトフ フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 ビーフン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） じゃがいも	鶏もも肉 ツナ缶 豆乳	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、キャベツ オレンジ	塩 しょうゆ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 唐いもち	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、きな粉		
21 木	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 切干し大根の旨煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	たい 木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん ほうれん草、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ひじきおにぎり	米	牛乳		ひじきふりかけ
22 金 ☆ ラン チ デ ー	昼食	パン ローストチキン ナポリタン ★クリスマスサラダ ★ビーフシチュー フルーツ	ロールパン マカロニ、油 じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉 ツナ缶 牛肉	マーマレード たまねぎ、にんじん、ピーマン ブロッコリー、きゅうり、にんじん、赤パプリカ たまねぎ、マッシュルーム、にんじん バナナ	しょうゆ ケチャップ、みりん 塩 王子さまるウ
	午後おやつ	牛乳 パンケーキ	ホットケーキ粉	牛乳		
23 土	昼食	豆乳みそうどん マッシュポテト 小松菜のお浸し フルーツ	うどん じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豆乳、豚肉、みそ 糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン もやし、こまつな	中華だし しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

25 月	昼食	ごはん 鮭のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のマヨ和え はくさいのすまし汁 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）	さけ、みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐	かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	みりん だし汁、みりん、しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 雪だるまクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		
26 火	昼食	ごはん 鯛の塩焼き ツナポテト チンゲン菜の和え物 大根の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	たい ツナ缶 みそ	コーン チンゲン菜、もやし、にんじん だいこん、キャベツ、えのき、わかめ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳	オレンジジュース、アガー	
27 水	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 根菜の炒め煮 小松菜と白菜の和え物 たまごスープ フルーツ	米 油、片栗粉 砂糖、油 砂糖	豚肉 糸かつお 卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン れんこん、にんじん はくさい、こまつな たまねぎ、ねぎ、わかめ オレンジ	みりん、中華だし、塩 しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
28 木	昼食	焼飯 蒸しかぼちゃ 白菜の和え物 わかめスープ フルーツ	米、油	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ はくさい、きゅうり、コーン たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		