



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 鰯の照り焼き お好み焼き風オムレツ 大根の酢の物 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 天かす、片栗粉 砂糖	ぶり 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 お好みソース、塩 酢、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ（クリーム）	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩
2 土	昼食	焼き鳥丼 かぼちゃの胡麻和え 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 ごま、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 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、ごま	さけ 木綿豆腐 うすあげ、みそ	ほうれん草、にんじん、塩こんぶ 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 オレンジケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵、ヨーグルト	マーマレード、みかん缶、レモン	ベーキングパウダー、塩
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、ごま油 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	ゆず 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 みかん	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 鮭と揚げ玉のおにぎり	米、天かす、ごま	牛乳 さけフレーク	しそ	だし汁、みりん、塩
6 水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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 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 グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん、塩 酢、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 チーズ、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 ★油淋鶏 中華サラダ ★ミニラーメン フルーツ	米 片栗粉、砂糖、ごま油、油 ごま油 中華めん	卵、焼豚 鶏もも肉 なると	白ねぎ レモン、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 酢、しょうゆ、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、白ねぎ、しょうが	酒、中華だし、しょうゆ
8 金	昼食	ごはん 鯖の磯辺揚げ 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）、ごま	さば（0歳児クラスはたい） 卵 木綿豆腐、みそ、うすあげ	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 たい饅頭（クリーム）	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 脱脂粉乳、卵		
9 土	昼食	肉みそうどん 厚揚げのおかか焼き 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 厚揚げ、糸かつお 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、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 小松菜と竹輪の炒め物 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、ごま油 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） ちくわ 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 みかん	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 ★サンドイッチ	食パン、マヨドレ	牛乳 ハム、チーズ	トマト、レタス、きゅうり	
12 火	昼食	キーマカレー かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのごまサラダ フルーツ	米、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	豚ひき肉、牛ひき肉 チーズ 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	カレールウ
	午後おやつ	牛乳 キャラメルポップコーン 麩のラスク（0～2歳）	ポップコーン、油 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 グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉 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
14 木	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き 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 パン粉、油 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、パセリ粉 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★ベーグル	ホットケーキミックス、白玉粉、ミルクチョコレート、油	牛乳 豆乳		
15 金	昼食	ごはん 鰯の西京焼き ひじきの煮物 切り干し大根のごま和え 冬野菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 ごま、砂糖	さわら、みそ 大豆、うすあげ	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 酢、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	みかん缶	
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 菓子		牛乳		
18 月	昼食	ごはん 鰯のきじ焼き 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 ごま じゃがいも 砂糖、ごま、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら 卵 うすあげ 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 みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 酢、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 鮭のタルタル添え 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖、ごま油 砂糖 さといも	さけ、卵 みそ	たまねぎ 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、パセリ粉 しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 練乳いちごパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、脱脂粉乳	いちごジャム	ドライイースト
20 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 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 片栗粉、油 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、ウインナー	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	しょうゆ、おろししょうが 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 鯖の塩焼き 切干し大根の旨煮 ほうれん草のゆかり和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） うすあげ 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 ゆかり 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 おほしさまポテト ★クリスマスサラダ ★ビーフシチュー フルーツポンチ	ロールパン、ホワイトロール マカロニ、油 フライドポテト じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉 ツナ缶 牛肉 カルピス、杏仁豆腐	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 パイン缶、みかん缶	しょうゆ ケチャップ、みりん 塩 ビーフシチュールウ
	午後おやつ	牛乳 ★トナカイカップケーキ	小麦粉、砂糖、ショートニング、ミルクチョコレート、どうぶつビスケット	牛乳 卵		ココアパウダー、塩
23 土	昼食	豆乳ごまみそラーメン じゃがいものチーズ焼き 小松菜のお浸し フルーツ	中華めん、ごま 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 チーズ 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 鮭の柚子みそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のマヨ昆布和え 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	ゆず かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ みかん	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、ミルクチョコレート、粉糖	牛乳		
26 火	昼食	ごはん ぶりの塩焼き ツナポテト チンゲン菜のごま和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖	ぶり ツナ缶 さつま揚げ 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 厚揚げと根菜の炒め煮 小松菜と白菜の梅和え たまごスープ フルーツ	米 油、片栗粉 砂糖、油 砂糖	豚肉 厚揚げ 糸かつお 卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン れんこん、にんじん はくさい、こまつな、うめびしお 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、酢 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		塩
28 木	昼食	そばめし 蒸しかぼちゃ 白菜と昆布の和え物 わかめスープ フルーツ	米、焼きそばめん、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、塩こんぶ たまねぎ、わかめ バナナ	焼きそばソース だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		