



献立表

2024年 1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
4 木	昼食	シーチキンカレー かぼちゃグラタン グリーンサラダ フルーツ	米、じゃがいも、押麦 砂糖	ツナ缶、大豆 チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、きゅうり、にんじん みかん	カレールウ ホワイトソース 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵		ベーキングパウダー
5 金	昼食	七草風ごはん 鮭の塩焼き 粉ふきいも 白菜と小松菜のゆかり和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	さけ みそ	あおのり はくさい、こまつな だいこん、にんじん、わかめ バナナ	菜飯ふりかけ 塩 塩 ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 じゃこわかめおにぎり	米	牛乳 しらす干し		わかめふりかけ
6 土	昼食	焼肉丼 厚揚げのおかか焼き 白菜のお浸し ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 砂糖	牛肉 厚揚げ、糸かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、はくさい、にんじん たまねぎ、ほうれん草	しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
9 火	昼食	ごはん マーメレードチキン ベーコンと水菜のスパゲティ コールスロー かぼちゃスープ フルーツ	米 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉 ベーコン 豆乳	マーメレード たまねぎ、水菜 キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト たまねぎ、かぼちゃ、しめじ バナナ	しょうゆ 中華だし、しょうゆ 塩 中華だし
	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
10 水	昼食	中華丼 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米、ごま油、片栗粉 ごま油 ごま油 じゃがいも	豚肉 ちくわ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ あおのり こまつな、もやし、にんじん 白ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、中華だし、塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 バナナヨーグルトフレーク	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト	バナナ	
11 木 ☆ ラン チ デ ー	昼食	赤飯 たいの塩焼き 松風焼き 紅白なます たたきごぼう くろまめ 白みそのお雑煮 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖 砂糖、ごま トック	小豆 たい 鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ しょうゆ豆 みそ	たまねぎ、あおのり だいこん、にんじん、こんぶ ごぼう だいこん、こまつな、にんじん みかん	ごま塩ふりかけ 塩 酒、しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きくりきんとん	さつまいも、くり、バター、砂糖	牛乳 牛乳		
12 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 ごま、砂糖	さば（0歳児クラスはたい）、糸かつお 鶏肉 木綿豆腐、みそ	うめびしお れんこん、にんじん、ごぼう ほうれん草、もやし たまねぎ、なめこ、ねぎ オレンジ	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 たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、こしあん		
13 土	昼食	カレーうどん じゃがいものおかか焼き 小松菜のお浸し フルーツ	うどん、片栗粉 じゃがいも 砂糖	鶏肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ こまつな、もやし	だし汁、カレールウ しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 月	昼食	ごはん 鰯のねぎ味噌焼き 大根とさつま揚げの煮物 小松菜のおかかあえ 白菜のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 砂糖	さわら、みそ さつま揚げ 糸かつお 木綿豆腐	ねぎ だいこん、にんじん こまつな、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、しいたけ りんご（0～2歳児はバナナ）	みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃチーズもち	片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶、チーズ	かぼちゃ	塩

16 火	昼食	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とし カリフラワーのドレッシング和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 和風ドレッシング	鶏肉 卵、高野豆腐 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、コーン たまねぎ、かぼちゃ、しめじ みかん	しょうゆ、ケチャップ、みりん だし汁、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 バナナスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳	バナナ	
17 水	昼食	ごはん チャブチェ じゃがいもの卵焼き キャベツのごまマヨあえ 中華スープ 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）、ごま、砂糖	牛肉 卵 木綿豆腐	たまねぎ、ごまつな、にんじん グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ 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 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 お芋クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		むらさきいもパウダー
18 木	昼食	ごはん 鯖の塩焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草の白和え 豚汁 フルーツ	米 さつま芋、砂糖 砂糖、ごま	さば（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐 みそ、豚肉	レモン ほうれん草、にんじん、塩こんぶ ねぎ、だいこん、えのき、にんじん、ごぼう オレンジ	塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳 しらす干し	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、中華だし、塩
19 金	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのナムル キャベツと卵のスープ フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖 ごま油	さけ 大豆、うすあげ 卵	のり にんじん、ひじき ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		
20 土	昼食	豚丼 焼きかぼちゃ キャベツのマヨ和え えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 塩 だし汁、しょうゆ、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き ブロッコリーとひじきのソテー ごぼうの胡麻サラダ かぶの味噌汁 フルーツ	米 上新粉 油、砂糖 ごまドレッシング	さわら ツナ缶 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、かぶ、えのき、かぶの葉 オレンジ	塩、カレー粉 しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★ツナマヨおにぎり	米、マヨドレ	牛乳 ツナ缶	味付けのり	
23 火 （シェイプアップの野菜の煮物）	昼食	ドイツパン シュニッツェル ジャーマンポテト ザワークラフト アイントopf フルーツ	ライ麦パン パン粉、片栗粉、油 じゃがいも、油 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ウインナー	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、だいこん バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 中華だし 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン	小麦粉、砂糖、マーガリン、コーンスターチ	牛乳 卵		
24 水	昼食	ごはん 鶏チリ きのこスパゲティ ブロッコリーのツナ和え 中華スープ フルーツ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 スパゲティ、油、砂糖	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白ねぎ たまねぎ、ほうれん草、しめじ ブロッコリー、にんじん、コーン はくさい、にんじん、わかめ グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	ケチャップ、塩 中華だし、しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 パンブディング	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス
25 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 厚揚げの煮物 小松菜とえのきの磯和え かきたま味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 厚揚げ 卵、みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん ごまつな、キャベツ、えのき、のり佃煮 たまねぎ、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、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★カレービーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし、カレー粉
26 金	昼食	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ オニオンスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ、みそ 大豆 木綿豆腐	ごまつな、キャベツ、コーン、エリンギ きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ りんご（0～2歳児はバナナ）	みりん しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー

27 土	昼食	しょうゆラーメン じゃがいものチーズ焼き ブロッコリーのごま和え フルーツ	中華めん じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごま、砂糖	豚肉 チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ブロッコリー、もやし	しょうゆ、中華だし しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29 月	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き 里芋入り焼きコロッケ 切り干し大根のごま和え 豆腐と水菜の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、さといも、油、パン粉 ごま、砂糖	さけ 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ、うすあげ	ゆず たまねぎ ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん はくさい、水菜 オレンジ	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★ラスクパン	食パン、バター、グラニュー糖	牛乳		
30 火	昼食	ごはん チキン南蛮 さつま芋の甘煮 白菜の昆布和え オニオンクリームスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 さつまいも、砂糖	鶏肉、卵 豆乳	たまねぎ はくさい、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ほうれん草、コーン バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 シチュールウ、コンソメ
	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
31 水	昼食	ごはん ★和風オムレツ れんこんのきんぴら キャベツのしらす和え さつま汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 さつまいも	卵、ツナ缶 しらす干し みそ、うすあげ	たまねぎ、しめじ、ひじき れんこん、にんじん、ピーマン こまつな、キャベツ たまねぎ、ねぎ オレンジ	ケチャップ、中華だし しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 キャロットパンケーキ	ホットケーキミックス、ケーキシロップ	牛乳 豆乳	にんじん	

☆献立は変更にある場合があります。★は新メニューです。

