



移行食献立表

2024年4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 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き ★春キャベツの和風パスタ ほうれん草の和え物 人参の味噌汁 フルーツ	米 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 砂糖	たい 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★のりいもち	じゃがいも、片栗粉	牛乳 豆乳	あおのり	コンソメ
2 火	昼食	ごはん 鶏の塩焼き 焼かぼちゃの中華サラダ 小松菜のお浸し たまごスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖	鶏もも肉 糸かつお 卵	かぼちゃ こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、トウモロコシ、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	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	バナナ	
3 水	昼食	ごはん ミートローフ 青のりポテト グリーンサラダ 新玉ねぎのスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース あおのり ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、はくさい、しめじ オレンジ	中華だし 塩 塩 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
4 木	昼食	ごはん 鮭の磯焼き 新じゃがの和え物 ブロッコリーのおかか和え 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖	さけ 糸かつお みそ	あおのり ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこトースト	食パン	牛乳 しらす干し	こまつな	塩
5 金	昼食	ごはん 鯛の塩焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のしらす和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	たい しらす干し 木綿豆腐	かぼちゃ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しいたけ、みつば バナナ	塩 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 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
6 土	昼食	豚丼 大根のステーキ キャベツと人参の和え物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ キャベツ、にんじん、わかめ たまねぎ、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん 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 菓子		牛乳		

8月	昼食	ごはん 鯛のおかか焼き 筑前煮 ほうれん草の和え物 なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい、糸かつお 鶏肉 木綿豆腐、みそ	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 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 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		
9月	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのじゃこ炒め 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 砂糖、油 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	鶏もも肉 しらす干し 大豆 木綿豆腐	マーマレード ブロッコリー、れんこん、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ
	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		
10月	昼食	ごはん 春の肉じゃが 新ごぼうのマヨサラダ かき玉味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 マヨドレ	豚肉 卵、みそ	たまねぎ、にんじん、きぬさや 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 ★米粉チーズ蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、クリームチーズ		ベーキングパウダー
11月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきの煮物 きゅうりの和え物 たけのこのすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ 大豆、鶏もも肉	ねぎ にんじん、ひじき だいこん、きゅうり、にんじん たけのこ、たまねぎ、こまつな バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	麦ロール、バター、グラニュー糖	牛乳		
12月 ☆世界の食卓「韓国」	昼食	ごはん 鶏の塩焼き ★新じゃがチヂミ ほうれん草ともやしの塩ナムル わかめスープ フルーツ	米 じゃがいも、片栗粉	鶏もも肉 卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、わかめ バナナ	塩 中華だし、塩 塩 中華だし、塩
	午後おやつ	牛乳 ビビンバおにぎり	米、砂糖	牛乳 鶏ひき肉、卵	こまつな、のり	酒、しょうゆ
13月	昼食	中華丼 ブロッコリーの和え物 フルーツ	米、片栗粉	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ブロッコリー、にんじん	中華だし しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15月	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のコーン和え 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい みそ	にんじん、切り干しだいこん こまつな、はくさい、コーン、にんじん たまねぎ、キャベツ、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、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		

16 火	昼食	ごはん 鶏のつけ焼き 根菜の中華風煮物 春雨のツナマヨ和え 中華スープ フルーツ	米 砂糖 <small>はるさめ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり たまねぎ、チンゲン菜 バナナ	しょうゆ しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 春野菜のケーキサレ	<small>ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 豆乳、卵	たまねぎ、そらまめ	塩
17 水	昼食	ごはん 豚肉の野菜炒め 新じゃがの焼きコロッケ ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 フルーツ	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 牛ひき肉 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ <small>ほうれん草、もやし、しめじ、にんじん</small> たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん コンソメ、塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニきな粉	砂糖、マカロニ	牛乳 きな粉		塩
18 木	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの和え物 若竹汁 フルーツ	米 砂糖	たい 卵、高野豆腐	たまねぎ、うすい豆 ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、たけのこ、わかめ、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	食パン、マヨドレ	牛乳	キャベツ、コーン	
19 金	昼食	ごはん 鮭の甘辛照り焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリーのたまごサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 さつまいも、砂糖 <small>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さけ 卵 みそ	ブロッコリー、コーン たまねぎ、だいこん、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉パンケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
20 土	昼食	チキンライス 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、にんじん	ケチャップ、コンソメ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	わかめごはん 鯛の塩焼き 五目煮 ほうれん草の白和え 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 さつまいも	たい 鶏肉、大豆 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 たまねぎ、ねぎ バナナ	わかめふりかけ 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 ★いちごスコーン	<small>ホットケーキミックス、バター、砂糖</small>	牛乳 豆乳		いちごパウダー
23 火	昼食	ごはん ポークチャップ <small>新じゃがいもとうすい豆の卵焼き</small> 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 油 じゃがいも	豚肉 卵 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン うすい豆 こまつな、もやし たまねぎ、トウモロコシ、コーン バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん、塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		

24 水 ☆ ラン チ デー	昼食	アンパンマンカレーライス 照り焼きチキン マカロニサラダ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	鶏ひき肉 鶏もも肉	たまねぎ、グリーンピース、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん いちご	カレーの王子さま、中華だし しょうゆ、みりん 塩
	午後おやつ	牛乳 アンパンマンクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳		
25 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 大根のおかか焼き 春キャベツのツナ和え 新じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	さけ 系かつお ツナ缶 みそ	 だいこん キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、わかめ オレンジ	塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	りんご缶	ベーキングパウダー
26 金	昼食	ごはん 鯛の西京焼き 和風ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	たい、みそ ツナ缶	 にんじん、きゅうり たまねぎ、こまつな、しめじ バナナ	酒、みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	麦ロール、バター、グラニュー糖	牛乳		
27 土	昼食	かき玉うどん かぼちゃのマヨ焼き ブロッコリーのツナ和え フルーツ	うどん、片栗粉 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏肉、卵 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ かぼちゃ ブロッコリー、もやし、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		
30 火	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き ★春キャベツの煮物 小松菜とひじきのツナマヨ和え えのきのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	たい ツナ缶	 キャベツ こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 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 さつま芋の蒸しパン	上新粉、さつまいも、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー

※献立は変更にある場合があります。★は新メニューです。

