

# 移行食献立表

2024年7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 鯛のかば焼き ツナパスタ ほうれん草の和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 砂糖	たい ツナ缶  木綿豆腐、みそ	たまねぎ、えのき、しそ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、なす、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油	牛乳		
2 火	昼食	ごはん 鶏の照り焼き 青のりポテト グリーンサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米  じゃがいも 砂糖	鶏もも肉	あおのり ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 鶏ひき肉、卵	キャベツ、ねぎ	だし汁
3 水	昼食	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 じゃがいもの卵焼き 小松菜のしらす和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも	豚肉 卵 しらす干し みそ	たまねぎ、にんじん グリンピース こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	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 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		
4 木	昼食	ごはん たいの漬け焼き 高野豆腐の卵とし ブロッコリーの和え物 白菜のすまし汁 フルーツ	米  砂糖	たい 卵、高野豆腐	たまねぎ、グリンピース ブロッコリー、にんじん はくさい、たまねぎ、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、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	食パン、砂糖、バター	牛乳		
5 金 ラン チ デー (七)	昼食	七夕混ぜご飯 鶏の照り焼き マッシュポテト そうめん汁 フルーツ	米  じゃがいも そうめん	卵 鶏もも肉	にんじん、さやえんどう  たまねぎ、にんじん、オクラ バナナ	塩、砂糖 しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★きらきら七夕ゼリー	砂糖、かき氷シロップ	牛乳 牛乳	アガー	バニラエッセンス
6 土	昼食	やきめし さつまいものグリル ブロッコリーのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ	米、油 さつまいも、油 マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	豚肉  ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん  ブロッコリー、コーン たまねぎ、しめじ、えのき	中華だし  中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
8 月	昼食	ごはん たいの塩焼き じゃがいものしょうゆあえ ほうれん草の白和え たまごスープ フルーツ	米  じゃがいも、砂糖、油 砂糖	たい  木綿豆腐 卵	ほうれん草、にんじん たまねぎ、トウモロコシ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 パンプディング	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス
9 火	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め マッシュパンプキン 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 砂糖、油	牛肉  木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ こまつな、もやし たまねぎ、トウモロコシ、コーン バナナ	しょうゆ  中華だし、塩 中華だし
	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

10 水	昼食	ごはん 鶏肉のつけ焼き 根菜の中華風煮物 春雨サラダ きのこのすまし汁 フルーツ	米 油 砂糖 はるさめ、砂糖	鶏もも肉	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、みつば バナナ	しょうゆ しょうゆ、中華だし しょうゆ、砂糖 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 コーンいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳	コーン	塩
11 木	昼食	わかめごはん 鮭の塩焼き 白菜の煮物 ほうれん草のおかか和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも	さけ 糸かつお みそ	はくさい、にんじん もやし、ほうれん草 たまねぎ、にんじん、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 上新粉パンケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
12 金	昼食	ごはん 鯛の西京焼き 炒り豆腐 マカロニサラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	たい、みそ 木綿豆腐、鶏ひき肉	にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき にんじん、きゅうり、コーン だいこん、たまねぎ、オクラ、わかめ オレンジ	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	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
13 土	昼食	五目うどん かぼちゃのしょうゆ和え ブロッコリーのお浸し フルーツ	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん、わかめ 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 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16 火	昼食	ポークカレー グリルかぼちゃ ブロッコリーの卵サラダ フルーツ	米、じゃがいも、油 油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 卵	にんじん、たまねぎ、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、コーン バナナ	カレーの王子様ルウ 塩
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
17 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 大根の炒り煮 白菜のお浸し なめこの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖	鶏もも肉 豚肉 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ねぎ だいこん、にんじん はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ、なめこ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
18 木 世界の食卓	昼食	★シンガポールチキンライス 焼かぼちゃの中華あえ ブロッコリーのおかか和え たまごスープ フルーツ	米、砂糖 砂糖	鶏もも肉、みそ 糸かつお 卵	トマト、きゅうり、白ねぎ かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、トウモロコシ、わかめ バナナ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ、中華だし 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	牛乳 豆乳		
19 金	昼食	ごはん 鮭の照り焼き ひじきの煮物 きゅうりの和え物 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 砂糖 じゃがいも	さけ 大豆、鶏もも肉 みそ	にんじん、ひじき はくさい、きゅうり、えのき たまねぎ、こまつな オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 だし汁
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		
20 土	昼食	豚丼 大根のステーキ キャベツと人参のお浸し 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、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 鮭の磯辺焼き 小松菜のお浸し なすの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖	さけ 糸かつお みそ	あおのり こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、なす バナナ	塩 しょうゆ 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

23 火	昼食	ごはん たいの韓国風焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米  さつまいも、砂糖	たい  木綿豆腐	のり  ほうれん草、もやし、にんじん にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん  中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 しらす干し	コーン、あおのり	
24 水	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	マーマレード ブロッコリー、れんこん、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、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 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
25 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 大根のおかか焼き キャベツのツナ和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米  砂糖	さけ 糸かつお 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、なす、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 きなこトースト	食パン、砂糖、バター	牛乳 きな粉		
26 金	昼食	ごはん たいの味噌焼き ほうれん草の煮びたし 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖  じゃがいも、砂糖	たい、みそ  ツナ缶 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん、えのき きゅうり、にんじん たまねぎ、オクラ、しめじ 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、塩
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		
27 土	昼食	中華丼 粉ふき芋 チンゲンサイの和え物 フルーツ	米、片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン  キャベツ、チンゲン菜、しめじ	中華だし、しょうゆ 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29 月	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き かぼちゃのしょうゆ和え 小松菜とキャベツの磯和え 大根のすまし汁 フルーツ	米  砂糖	たい	かぼちゃ キャベツ、こまつな、えのき、のり たまねぎ、だいこん、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳		
30 火	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 砂糖 オリーブ油、砂糖 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	鶏肉、大豆 ツナ缶  木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 米粉のパンケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
31 水	昼食	ごはん ハンバーグ グリルかぼちゃ パスタサラダ ポパイスープ フルーツ	米 片栗粉 油 <small>スバグティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐  豆乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ きゅうり、にんじん ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん バナナ	コンソメ 塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ	ホットケーキミックス、バター、砂糖	牛乳 卵	にんじんジュース	

※献立は変更になる場合があります。  
★は新メニューです。

