



# 献立表



2024年11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	その他
			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	
1 金	昼食	さつまいもごはん 鯖の塩焼き 厚揚げのねぎ焼き ほうれん草の白和え 大根の味噌汁 フルーツ	米、さつまいも  砂糖、ごま	さば（0歳児クラスはたい） 厚揚げ 木綿豆腐 みそ	ねぎ ほうれん草、にんじん、塩こんぶ にんじん、たまねぎ、だいこん、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 野菜カステラ	<small>小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン</small>	牛乳 卵		
2 土	昼食	チキンライス さつまいものグリル ポパイサラダ しめじのスープ フルーツ	米 さつまいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉  ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース  ほうれん草、コーン たまねぎ、しめじ	ケチャップ、コンソメ 塩  コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
5 火	昼食	ごはん ★鯖のチーズカレー焼き 大根の炒り煮 小松菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 オリーブ油 砂糖、油	さば（0歳児クラスはたい）、チーズ  糸かつお みそ	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ なし（0～2歳児クラスはバナナ）	カレー粉、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト	ブルーベリージャム	
6 水	昼食	ごはん ★鶏肉のねぎレモン焼き 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ 立冬スープ フルーツ	米 ごま油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま ごま油	鶏もも肉 高野豆腐  卵	レモン果汁、ねぎ たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、わんこん、きゅうり、ひじき はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ バナナ	中華だし だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 卵、鶏ひき肉	キャベツ、ねぎ	だし汁、お好みソース
7 木	昼食	ごはん 鯖のごま焼き 大根と油揚げの煮物 小松菜とえのきの磯和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 ごま、ごま油 砂糖	さけ うすあげ  木綿豆腐、みそ	だいこん、にんじん こまつな、キャベツ、えのき、のり なめこ、たまねぎ、わかめ 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 さつまいもケーキ	さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、黒ごま	牛乳 卵		しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー
8 金	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き ブロッコリーとひじきのソテー 大豆入りポテトサラダ きのこのすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さわら ツナ缶 大豆	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、わかめ バナナ	ゆかり しょうゆ、塩 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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		

9 土	昼食	みそバターラーメン 大根のツナ焼き ブロッコリーのおかか和え フルーツ	中華めん、バター	豚肉、みそ ツナ缶 糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン だいこん ブロッコリー、キャベツ、にんじん	中華だし、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		
11 月	昼食	ごはん のり塩から揚げ かぼちゃの信田煮 白菜ときゅうりの梅和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖 砂糖 砂糖	鶏もも肉 うすあげ  木綿豆腐	あおのり かぼちゃ はくさい、きゅうり、にんじん、うめびしお たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	酒、塩、おろししょうが だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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 絹豆腐、卵、カルピス		
12 火	昼食	栗ごはん 鮭のねぎ味噌焼き さつま芋と南瓜のきんぴら ハムサラダ わかめスープ フルーツ	米、くり 油、砂糖 さつまいも、砂糖、ごま油	さけ、みそ  ハム	ねぎ かぼちゃ、にんじん、いんげん ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン もやし、トウモロコシ、わかめ オレンジ	塩、だし汁 みりん しょうゆ 和風ドレッシング 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
13 水	昼食	ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ ごぼうの胡麻マヨサラダ かき玉味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 ごま油 ごまドレッシング	豚肉 ちくわ  卵、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース あおのり キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、ほうれん草 かき（0～2歳児クラスはバナナ）	だし汁、しょうゆ、みりん  だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★マロンパイ	甘栗、ぎょうざの皮、油	牛乳 小豆		
14 木	昼食	ごはん ★鯖のマヨ焼き 蒸しかぼちゃ ほうれん草のおかか和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい）  糸かつお みそ、うすあげ	かぼちゃ ほうれん草、はくさい、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ	しょうゆ、塩  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
15 金 ランチ （七五三 お祝い）	昼食	赤飯 鱈の照り焼き さつまいもの焼きコロッケ キャベツの和風サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米  さつまいも、パン粉、油  麩	小豆 ぶり 鶏ひき肉 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん みかん	しょうゆ、みりん、ケチャップ 中華だし、塩 和風ドレッシング だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 秋のケーキサレ	ホットケーキミックス、さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 牛乳、卵、チーズ、ベーコン	かぼちゃ、しめじ	塩
16 土	昼食	マーボー丼 グリルかぼちゃ さつまいもとブロッコリーのサラダ しめじのスープ フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 油 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、グリーンピース、しょうが かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ、はくさい、しめじ	ケチャップ、中華だし 塩  中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

18月	昼食	ごはん 鱈の磯焼き ひじきの炒め煮 マカロニサラダ ごぼうの味噌汁 フルーツ	米  砂糖 <small>マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さわら 大豆、うすあげ  木綿豆腐、みそ	あおのり にんじん、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ <small>グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん  だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★秋のおにぎり	米、さつまいも、黒ごま	牛乳 さけ		酒
19火	昼食	ごはん ポークチャップ 青のりポテト ブロッコリーのツナ和え かぼちゃのスープ フルーツ	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉  ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン あおのり もやし、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、えのき かき（0～2歳児クラスはバナナ）	ケチャップ、しょうゆ、中華だし 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし
20水	昼食	ごはん チキン南蛮 さつま芋のグリル キャベツと塩昆布のサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 <small>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖</small> さつまいも	鶏もも肉、卵  豆乳	たまねぎ  こまつな、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、はくさい、コーン みかん	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉  コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★栗のボンデケーキ	栗の甘露煮、白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳		
21木	昼食	ごはん 鱈の生姜焼き じゃがいもの胡麻和え パスタサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、ごま、砂糖 <small>スパゲティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さわら  ハム みそ	しょうが  にんじん、きゅうり ほうれん草、たまねぎ、にんじん、わかめ 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 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	ブロッコリー、コーン、ピーマン	
22金	昼食	しそひじきごはん 鮭の塩焼き 大根のおかか焼き さつまいものツナ和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米  さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 糸かつお ツナ缶 木綿豆腐、みそ	だいこん  かぼちゃ、たまねぎ、わかめ バナナ	しそひじきふりかけ 塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 牛乳、卵		
25月	昼食	ごはん ★鯰のパン粉焼 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 パン粉 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 かき（0～2歳児クラスはバナナ）	塩 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 ★カレーいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ、ツナ缶	ブロッコリー	カレー粉、塩
26火	昼食	ごはん 鱈の甘辛焼き 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え きのこ卵のスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 厚揚げ 糸かつお 卵	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★りんごフレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳	りんごジュース、りんごジャム	

27 水 世界の食卓 イタリア	昼食	★鮭のドリア ★キャベツのペペロンチーノ ★イタリアンサラダ ★ミネストローネ フルーツ	米 スパゲティ、油、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも	さけ、チーズ ツナ缶  大豆、ウインナー	ほうれん草 たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、きゅうり、にんじん ホールトマト、にんじん、たまねぎ、コーン バナナ	ホワイトソース、ミートソース、パセリ粉 おろしにんにく、塩 酢、塩 コンソメ、ケチャップ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ★パンナコッタ	砂糖	牛乳 生クリーム、牛乳、練乳	いちごジャム、アガー	
28 木	昼食	★秋の根菜カレー コーンの卵焼き 小松菜のナムル フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 ごま油	豚肉 卵、チーズ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、しめじ コーン、グリーンピース こまつな、もやし、にんじん なし（0～2歳児クラスはバナナ）	カレールウ みりん、塩 中華だし、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		
29 金	昼食	ごはん ハンバーグ えだまめとレモンのパスタ ブロッコリーのたまごサラダ かぼちゃとさつまいものクリームスープ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） さつまいも	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 しらす干し 卵 豆乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん えだまめ、レモン ブロッコリー かぼちゃ、たまねぎ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 中華だし 塩 コンソメ
	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
30 土	昼食	焼き鳥丼 かぼちゃの胡麻和え 小松菜のサラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 ごま、砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、白ねぎ、のり かぼちゃ こまつな、にんじん、コーン だいこん、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ 和風ドレッシング、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

※献立は変更になる場合があります。★は新メニューです。

