



移行食献立表



2024年10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 火	昼食	ごはん 鶏の塩焼き 青のりポテト ★ほうれん草と卵のマヨサラダ かぼちゃのミルクスープ フルーツ	米 じゃがいも マヨドレ	鶏もも肉 卵、ツナ缶 豆乳	あおのり ほうれん草、コーン たまねぎ、かぼちゃ、にんじん バナナ	塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 じゃこトースト	食パン、マヨドレ	牛乳 しらす干し	こまつな	塩
2 水	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 かき玉スープ フルーツ	米 砂糖	牛肉 木綿豆腐、卵	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、わかめ オレンジ	しょうゆ 中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋ボンデケーキ	団子粉、ホットケーキミックス、さつまいも	牛乳 豆乳		
3 木	昼食	ごはん 鯛の漬け焼き ひじきの卵とし ほうれん草の和え物 人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 卵、鶏もも肉、大豆 木綿豆腐、みそ	にんじん、ひじき ほうれん草、キャベツ、コーン 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 だし汁
	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 金	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 大根の炒り煮 小松菜とひじきのツナマヨ和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 じゃがいも	さけ 豚肉 ツナ缶 みそ	だいこん、にんじん こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉のパンケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
5 土	昼食	五目うどん チンゲンサイの和え物 フルーツ	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん、わかめ キャベツ、チンゲン菜、しめじ	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		
7 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き じゃがいもの和え物 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 砂糖	たい 木綿豆腐 卵	ほうれん草、にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 バナナヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	バナナ	

8 火	昼食	しそひじきごはん 鮭の塩焼き 人参の煮物 小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも	さけ 糸かつお みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しそひじきふりかけ 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 菓子		牛乳		
9 水	昼食	ごはん 豚肉の野菜炒め 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 油 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>	豚肉 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	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 塩 中華だし
	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、マーマレード	
10 木 「 <small>☆世界の食卓 オーストラリア</small> 」	昼食	ごはん 鶏の塩焼き チップス グリーンサラダ ★豆のスープ フルーツ	米 フライドポテト 砂糖	鶏もも肉 大豆	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	塩 塩 コンソメ、酒、塩、パセリ粉、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 金	昼食	ごはん 鯛の漬け焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 白菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 卵、高野豆腐 みそ	にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、はくさい、だいこん、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、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		ベーキングパウダー
12 土	昼食	豚丼 大根のおかか焼き 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 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん だいこん 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		
15 火	昼食	ごはん 鯛の照り焼き コーンのソテー 小松菜のしらす和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい しらす干し 木綿豆腐、みそ	にんじん、コーン、グリーンピース こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、なめこ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん、ケチャップ みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	ロールパン、砂糖、バター	牛乳		
16 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 筑前煮 かぼちゃの卵サラダ きのこのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 大豆 卵	ねぎ にんじん、ごぼう、れんこん かぼちゃ、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ、えのき バナナ	塩 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 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳		

17 木	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き 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	ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だし 中華だし
	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 金	昼食	ごはん 鮭の磯焼き 大豆入りマセドアンサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 大豆 みそ	あおのり にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、にんじん バナナ	塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 土	昼食	中華丼 蒸しかぼちゃ ブロッコリーのお浸し 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 かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん	中華だし しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21 月	昼食	ごはん 鯛の西京焼き ほうれん草の煮びたし 和風ポテトサラダ 大根のすまし汁 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 にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、わかめ バナナ	みりん だし汁、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 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
22 火	昼食	ツナカレー 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	ツナ缶 卵	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、コーン オレンジ	カレーの王子さま 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		
23 水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 小松菜のツナサラダ コンソメスープ フルーツ	米 じゃがいも、油	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	マーマレード たまねぎ、にんじん こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ	しょうゆ 中華だし しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳 糸かつお		
24 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーのソテー マカロニサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米 油 マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ	ブロッコリー、キャベツ、コーン にんじん、きゅうり たまねぎ、はくさい、しめじ オレンジ	塩 中華だし、塩 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

25 金	昼食	ごはん 鯛の漬け焼き かぼちゃの和え物 小松菜とキャベツの磯和え 赤だし フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、だいこん、なめこ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
26 土	昼食	焼き鳥丼 じゃがいものおかか焼き 小松菜のナムル 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 糸かつお	たまねぎ、白ねぎ、のり こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん 中華だし だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 月	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き ブロッコリーの和え物 かき玉味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油	たい 卵、みそ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆腐パン	ホットケーキミックス、小麦粉、マヨドレ	牛乳 絹豆腐		
29 火	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 きのこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さけ 糸かつお ツナ缶 みそ	だいこん ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、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 コーンいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨドレ	牛乳	コーン	塩
30 水	昼食	ごはん 鶏肉の漬け焼き 根菜の中華風煮物 パスタサラダ しめじのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 スナグティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ しょうゆ、中華だし 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さつまいものパンフディング	食パン、さつまいも、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス
31 木 「☆ハロウィンデー」	昼食	ごはん パンプキンシチュー コールスロー フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豆乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり バナナ	シチューの王子さま 塩
	午後おやつ	牛乳 マンナビスケット	マンナビスケット	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。

