


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 タンドリーチキン 青のりポテト ★ほうれん草と卵のごまマヨサラダ かぼちゃのミルクスープ フルーツ	米 オリーブ油 じゃがいも ごまドレッシング	鶏もも肉、ヨーグルト  卵、ツナ缶 豆乳	たまねぎ あおのり ほうれん草、コーン たまねぎ、かぼちゃ、にんじん グレープフルーツピューレ(0・1歳児クラスはバナナ)	ゲチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 じゃこチーズトースト	食パン、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	牛乳 チーズ、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、ごま油  ごま油	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	餅子粉、ホットケーキミックス、さつまいも、黒ごま	牛乳 豆乳、チーズ		
3 木	昼食	ごはん 鯖のごま焼き ひじきの卵とし ほうれん草のゆかり和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖	さば(0歳児クラスはたい) 卵、鶏もも肉、大豆、うすあげ  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、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり 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 ミニデニッシュ(アップル)	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 クリームチーズ、脱脂粉乳、卵	りんご	ドライイースト
5 土	昼食	五目うどん 厚揚げのおかか焼き チンゲンサイのごま和え フルーツ	うどん、ごま油、砂糖  ごま、砂糖	鶏肉、うすあげ 厚揚げ、糸かつお	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、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 鯖のゆかり焼き じゃがいものごま和え 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、ごま、砂糖、黒ごま、油 砂糖	さわら  木綿豆腐 卵	ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、しいたけ、ねぎ なし(0~2歳児クラスはバナナ)	ゆかり しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶	

8 火	昼食	しそひじきごはん 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 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 厚揚げ 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 グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	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 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		
9 水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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  じゃがいも、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	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、おろししょうが 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 「 ☆世界の食卓 ★オーストラリア」	昼食	ごはん ★チキンバルミジャーナ チップス グリーンサラダ ★豆とハムのスープ フルーツ	米 小麦粉、パン粉、油 フライドポテト 砂糖	鶏もも肉、チーズ  大豆、ハム	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	トマトソース、塩、パセリ粉 塩 酢、塩 コンソメ、酒、塩、パセリ粉、カレー粉、みりん
	午後おやつ	牛乳 ★ミートパイ	ぎょうざの皮、じゃがいも、油	牛乳		ミートソース
11 金	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米  砂糖 ごま、砂糖	さわら 卵、高野豆腐  みそ	ゆず 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 北海道ミルクパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング	牛乳 卵		塩
12 土	昼食	豚丼 大根のおかか焼き キャベツと人参の酢の物 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 酢、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 鯖の照り焼き カレーコーンの卵焼き 小松菜のしらす和え なめこの味噌汁 フルーツ	米  砂糖	さば(0歳児クラスはたい) 卵、チーズ 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、カレー粉、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 クロックムッシュ	食パン	牛乳 チーズ、ハム		ホワイトソース、パセリ粉
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 ごま油 砂糖 マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	鶏もも肉 大豆 卵 うすあげ	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 鯖の韓国風焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 ごま油、ごま さつまいも、砂糖 ごま油	さわら  木綿豆腐	のり レモン ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ <small>グレープフルーツピール(0・1歳児クラスはバナナ)</small>	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 厚揚げのねぎ焼き 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  <small>じゃがいも、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)</small>	さけ 厚揚げ 大豆 みそ、うすあげ	あおのり ねぎ 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 しょうゆ、みりん 塩 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		
19 土	昼食	みそラーメン かぼちゃのごま和え ブロッコリーのお浸し フルーツ	中華めん 砂糖、ごま	豚肉、みそ	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 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21 月	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 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	さば(0歳児クラスはたい)、みそ さつま揚げ 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 なし(0~2歳児クラスはバナナ)	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		
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 ウインナー 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 <small>グレープフルーツピール(0・1歳児クラスはバナナ)</small>	しょうゆ 中華だし しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 のりたまおにぎり	米	牛乳		のりたまふりかけ
24 木	昼食	ごはん 鮭のカレー焼き ★ベーコンと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 上新粉 油 マカロニ、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	さけ ベーコン	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、カレー粉 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、お好みソース

25 金	昼食	ごはん 鯖の漬け焼き かぼちゃのごま和え 小松菜とキャベツの磯和え 赤だし フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖	さわら  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 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
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 ごま油	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 鯖の甘辛焼き ★ちくわのカレー揚げ ブロッコリーの塩昆布和え かき玉味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、パン粉、小麦粉	さば（0歳児クラスはたい） ちくわ  卵、みそ	ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ、わかめ 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、みりん ケチャップ、カレー粉、パセリ粉 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐、ウインナー		
29 火	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖	さけ、卵 糸かつお ツナ缶 みそ、うすあげ	たまねぎ 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、パセリ粉 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、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ	コーン	塩
30 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 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 片栗粉、油 砂糖、ごま油 スパゲティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉  ハム 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、おろししょうが 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 メニュー」	昼食	がいこつのおばけライス パンブキンシチュー おほしさまポテト コールスロー フルーツ	米 フライドポテト 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	ケチャップ シチュールー 塩
	午後おやつ	牛乳 ハロウィンマフィン	小麦粉、バター、砂糖、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、卵、牛乳		塩、ココアパウダー、 むらさきいもパウダー、かぼちゃパウダー

※献立は変更になる場合があります。★は新メニューです。

