



移行食献立表



2024年12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	
2月	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き 五目煮 小松菜の和えもの キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 鶏肉、大豆 みそ	だいこん、にんじん こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ、わかめ 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 かぼちゃとさつま芋のバターケーキ	小麦粉、砂糖、バター、さつま芋も	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
3火	昼食	ごはん チャプチェ キャベツのマヨあえ 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、だいこん、しめじ、ねぎ バナナ	しょうゆ 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	
4水	昼食	ごはん 鶏肉の塩焼き シャーマンポテト グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、油 砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー、コーン にんじん、だいこん、わかめ バナナ	塩 中華だし だし汁、塩 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
5木	昼食	ごはん 鯛の磯辺焼き ひじきの煮物 ほうれん草のサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 大豆 みそ	あおのり だいこん、にんじん、ひじき もやし、ほうれん草、コーン かぼちゃ、たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	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 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		
6金	昼食	ごはん 鮭のみそ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 白菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ 高野豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、塩 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	麦ロールパン、砂糖、油	牛乳		
7土	昼食	中華丼 こぶき芋 小松菜のお浸し フルーツ	ごはん、片栗粉 じゃがいも	豚肉、みそ 糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン もやし、こまつな	中華だし 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
9月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 大根のおかか焼き ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	たい 糸かつお 木綿豆腐 みそ	だいこん ほうれん草、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	塩 みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	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火	昼食	キーマカレー ツナとしめじのオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ バナナ	米、じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉、豆乳 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ、にんじん バナナ	王子様カレールウ 中華だし 塩
	午後おやつ	牛乳 カルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、カルピス		
11水	昼食	ごはん のり塩チキン ブロッコリーの Pasta 和風ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 スパゲティ、砂糖、油 じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	あおのり ブロッコリー、たまねぎ、コーン にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん バナナ	酒、塩 しょうゆ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★ソフトいもけんぴ	さつま芋も、砂糖、油	牛乳		
12木	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 大根の中華風煮物 もやしの中華和え 小松菜のスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	さけ 木綿豆腐	だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、こまつな、にんじん オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ、中華だし しょうゆ、中華だし 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 金	昼食	ごはん 鯛の照り焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ たまごスープ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 大豆 卵	キャベツ、こまつな、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、しいたけ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 酒、中華だし、塩
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
14 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		
16 月	昼食	ごはん 鯛の西京焼き ほうれん草の煮びたし パンフキンサラダ わかたまた汁 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、白みそ 木綿豆腐、卵	ほうれん草、にんじん、えのき かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ツナサンド	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶		塩
17 火	昼食	ごはん 照り焼きチキン こぶき芋 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ缶	こまつな、はくさい、コーン キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、ケチャップ、みりん 塩 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 トマトのボンデケージョ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳	トマトジュース	コンソメ、パセリ粉
18 水	昼食	ごはん ハンバーグ マッシュパンブキン ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 片栗粉 油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	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 ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん バナナ	コンソメ コンソメ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 鮭おにぎり		牛乳 さけフレーク	しそ	だし汁、みりん、塩 しそひじきふりかけ 塩
19 木	昼食	ひじきごはん 鯛の塩焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリーサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 米 さつまいも、砂糖 マヨドレ	たい 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンパン	ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐	コーン	
20 金	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き れんこんのきんぴら ほうれん草のツナ和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖	さけ ツナ缶 みそ	れんこん、にんじん ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、しめじ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	麦ロールパン、砂糖、油	牛乳		
21 土	昼食	五目うどん 蒸しかぼちゃ ブロッコリーサラダ 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、キャベツ、にんじん	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		
23 月	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き ブロッコリーの和えもの 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、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆腐パン	ホットケーキミックス、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐、卵		
24 火 ★クリスマス メニュー	昼食	パン ローストチキン クリスマスサラダ ビーフシチュー いちご	ロールパン 油、砂糖	鶏もも肉 牛肉、豆乳	マーマレード ブロッコリー、カリフラワー、にんじん たまねぎ、にんじん、グリーンピース いちご	しょうゆ しょうゆ 王子様ハヤシルウ
	午後おやつ	牛乳 パンケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油、粉糖	牛乳		
25 水	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ひじきとツナの卵焼き ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 油、片栗粉	豚肉 卵、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ひじき ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ、わかめ オレンジ	みりん、中華だし、塩 しょうゆ、みりん 中華だし 中華だし
	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		

26 木	昼食	ごはん 鮭のたれ焼き 大根の炒り煮 小松菜のおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	さけ 豚肉 糸かつお 木綿豆腐	だいこん、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 上新粉蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー
27 金	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 スバグティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい ツナ缶 みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり かぼちゃ、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 さつまいものケーキ	ポットケーキミックス、さつまいも、砂糖、バター	牛乳 卵、豆乳		
28 土	昼食	豚丼 じゃがいものおかか焼き もやしナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、砂糖 じゃがいも	豚肉 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、しめじ もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 中華だし だし汁、酒、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。

