



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 鯖のごま焼き 五目煮 小松菜のゆかり和え キャベツの味噌汁 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) 鶏肉、大豆 みそ、うすあげ	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、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 かぼちゃとさつま芋のバターケーキ	小麦粉、砂糖、バター、さつまいも	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
3火	昼食	ごはん チャブチェ ちくわの磯辺揚げ キャベツのごまマヨあえ 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)、砂糖、ごま	牛肉 ちくわ 木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん あおのり 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 グレープフルーツルビー(0・1歳児クラスはバナナ)	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	みかん缶	
4水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、油 砂糖	鶏もも肉 ウインナー 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	しょうゆ、おろししょうが 中華だし 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ココアパウダー、ベーキングパウダー
5木	昼食	ごはん 鯖の磯辺焼き 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 和風ドレッシング、砂糖	さわら 大豆、うすあげ 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 だし汁
	午後おやつ	牛乳 じゃこチーストースト	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		
6金	昼食	ごはん 鮭の柚子みそ焼き 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	さけ、みそ 高野豆腐	ゆず 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 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳		
7土	昼食	豆乳ごまみそラーメン こぶき芋 小松菜のお浸し フルーツ	中華めん、ごま じゃがいも	豆乳、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 鯖のボン酢焼き 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、ごま じゃがいも	さば(0歳児クラスはたい) 糸かつお 木綿豆腐 みそ、うすあげ	だいこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、えのき、わかめ みかん	ボン酢、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 キャラットケーキ	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	カレールウ ケチャップ、中華だし 塩
	午後おやつ	牛乳 ★ピーチカルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、カルピス	もも缶	
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 片栗粉、砂糖 スバゲティ、砂糖、油 じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 ベーコン 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、おろししょうが しょうゆ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★いもけんぴ	さつまいも、砂糖、油	牛乳		
12木	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き 大根の中華煮物 もやしの中華和え 小松菜のスープ フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖、ごま油 ごま、砂糖 じゃがいも	さけ	のり 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、酢、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 鯨照り焼き 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） ごま油	ふり 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 りんご（0～2歳児はバナナ）	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 ミニデニッシュ（クリーム）	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、脱脂粉乳		ドライイースト、塩
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 鯖の西京焼き ほうれん草の煮びたし パンキンサラダ わかたま汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さわら、白みそ さつま揚げ 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（カレー） 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 みかん	しょうゆ、ケチャップ、みりん 塩、カレー粉 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 トマトのボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳、チーズ	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 マッシュパンキン フロッコリーと塩こんぶのサラダ 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 フロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん バナナ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ コンソメ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 鮭と揚げ玉のおにぎり	米、天かす、ごま	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 鯖の塩焼き さつまいもの甘煮 ハムサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 ごまドレッシング	さば（0歳児クラスはたい） ハム 木綿豆腐、みそ	フロッコリー、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、油 砂糖、ごま、ごま油 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 野菜カステラ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		
21 土	昼食	五目うどん かぼちゃのごまあえ フロッコリーサラダ フルーツ	うどん、ごま油、砂糖 ごま、砂糖 砂糖	鶏肉、うすあげ	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ フロッコリー、キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 月	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き ちくわのカレー揚げ フ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	さば（0歳児クラスはたい） ちくわ 卵、みそ	フロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん ケチャップ、カレー粉 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、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐、卵、ウインナー		
24 火 ★クリスマス メニュー	昼食	パン ローストチキン おほしまポテト クリスマスサラダ ビーフシチュー いちご	ロールパン フライドポテト 和風ドレッシング	鶏もも肉 牛肉、豆乳	マーマレード フロッコリー、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 ハヤシルウ
	午後おやつ	牛乳 フッシュ・ド・ノエル	バームクーヘン、粉糖、カラースプレー	牛乳 生クリーム		ココアパウダー
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 ごま、ごま油	豚肉 卵、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁 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 みかん	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 鮭の幽庵焼き 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	ゆず 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 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
27 金	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き 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）	さわら ツナ缶 ハム みそ	しょうが 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	ホ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	チーズ豚丼 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 ごま油	豚肉、チーズ 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。

