

移行食献立表

2025年2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 土	昼食	やきめし こふき芋 ブロッコリーの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、油 じゃがいも	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、にんじん だいこん、たまねぎ、わかめ	中華だし 塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月 ラ ン チ ン グ デ ー	昼食	混ぜご飯 五目煮 ほうれん草のお浸し 赤だし フルーツ	米、マヨドレ 砂糖 砂糖	ツナ缶 大豆、鶏もも肉 木綿豆腐、みそ	きゅうり、にんじん にんじん、いんげん、ひじき ほうれん草、もやし えのき、たまねぎ、わかめ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 カップケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 豆乳		
4 火	昼食	ごはん 豚肉の炒め物 ブロッコリーのツナ和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、みつば オレンジ	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
5 水	昼食	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーとひじきのソテー オーロラサラダ オニオンスープ フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マヨドレ	鶏もも肉 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、キャベツ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳 豆乳	かぼちゃ	
6 木	昼食	ごはん 鯛の西京焼き きんぴらごぼう きゅうりとわかめの和え物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい、みそ 木綿豆腐	ごぼう、れんこん、にんじん きゅうり、キャベツ、わかめ しめじ、たまねぎ、みつば オレンジ	酒、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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	
7 金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の和え物 大根のスープ フルーツ	米	さけ	キャベツ、こまつな、コーン たまねぎ、だいこん、えのき、にんじん バナナ	塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	麦ロールパン、砂糖、油	牛乳		
8 土	昼食	鶏五目うどん さつまいも甘煮 ほうれん草のおかか和え フルーツ	うどん さつまいも、砂糖	鶏肉 糸かつお	たまねぎ、にんじん、わかめ ほうれん草、もやし	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		
10 月	昼食	ごはん 鮭の照り焼き マッシュパンブキン 小松菜とひじきのツナマヨ和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ツナ缶 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、しめじ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
12 水	昼食	ごはん 鶏のつけ焼き こふき芋 ブロッコリーの和え物 コンソメスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏もも肉	ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン オレンジ	しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 鮭のおにぎり	米	牛乳 さけ		だし汁、みりん、しょうゆ、塩
13 木	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 蒸しかぼちゃ ほうれん草の白和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 木綿豆腐 みそ	かぼちゃ ほうれん草、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉のホットケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー

14 金	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き さつまいもの甘煮 小松菜の中華和え わかめスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖	たい 卵	 こまつな、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 バタークッキー	小麦粉、バター、砂糖、グラニュー糖	牛乳 豆乳		
15 土	昼食	チキンライス グリルかぼちゃ ブロッコリーのマヨドレ和え キャベツのスープ フルーツ	米 マヨドレ	鶏肉 ツナ缶	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 たまねぎ、キャベツ	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		
17 月	昼食	ごはん 鯛のつけ焼き ひじきの煮物 切り干し大根の和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 大豆 木綿豆腐、みそ	 にんじん、ひじき こまつな、にんじん、切り干しだいこん キャベツ、たまねぎ、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 菓子		牛乳		
18 火	昼食	大豆チキンカレー ツナソテー 焼きもろこしサラダ フルーツ	米、じゃがいも 砂糖	鶏もも肉、大豆 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、しめじ ブロッコリー、コーン オレンジ	王子様カレールウ しょうゆ、中華だし しょうゆ
	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		
19 水 世界の コ食卓	昼食	<世界の食卓 トルコ> ごはん シシカバブ風 羊飼いのサラダ ヤイラ・チョルパス フルーツ	米 砂糖 マヨドレ	鶏もも肉 豆乳	 キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン バナナ	しょうゆ 中華だし、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 木	昼食	ひじきごはん 鯛の塩焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草のお浸し 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 糸かつお みそ	 かぼちゃ ほうれん草、もやし、しめじ、にんじん たまねぎ、えのき オレンジ	しそひじきふりかけ 塩 だし汁、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	
21 金	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根のナポリタン さっぱりポテトサラダ 豆乳入りポパイスープ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、砂糖	さけ ツナ缶 豆乳	 たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、コーン バナナ	しょうゆ、みりん ケチャップ、中華だし しょうゆ コンソメ
	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
22 土	昼食	中華丼 じゃがいものマヨ焼き ほうれん草のお浸し フルーツ	米、油 じゃがいも、マヨドレ	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ほうれん草、もやし、にんじん	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25 火	昼食	ごはん 鶏の磯焼き ツナポテト グリーンサラダ たまごスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 マヨドレ	鶏もも肉 ツナ缶 卵	あおのり ピーマン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 やきめし	米、油	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	中華だし、しょうゆ
26 水	昼食	ごはん ハンバーグ(てりやき) さつまいものしょうゆ和え 小松菜のお浸し わかめのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉 さつまいも、砂糖 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん もやし、こまつな、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	中華だし しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 パンプディング	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス
27 木	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き キャベツのソテー マカロニサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 オリーブ油、砂糖 マカロニ、マヨドレ	たい 木綿豆腐、みそ	 キャベツ、ほうれん草、コーン きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ 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 バターケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵		ベーキングパウダー

28 金	昼食	ごはん 鮭のみそ焼き 大根の煮物 ブロッコリーの和え物 えのきのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ 鶏もも肉 木綿豆腐	だいこん、にんじん もやし、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのき バナナ	みりん、しょうゆ 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 上新粉蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー

※献立は変更になる場合があります。★は新メニューです。

