

# 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

日曜日	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	そばめし こぶき芋 ブロッコリーのナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも ごま油	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、塩こんぶ だいこん、たまねぎ、わかめ	焼きそばソース 塩、パセリ粉  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 分 節	昼食	巻き寿司 五目煮 ほうれん草のごま和え 赤だし フルーツ	米、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 ごま、砂糖	卵、ツナ缶、魚肉ソーセージ 大豆、鶏もも肉  木綿豆腐、みそ	きゅうり、にんじん、のり 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	すしのこ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 おにさんケーキ	ミルクチョコレート、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、卵、牛乳		ビスケット
4 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 油 ごま油 砂糖	豚肉 ちくわ ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん あおのり 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、おろししょうが  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、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	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 りんご（0～1歳児はバナナ）	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 鯖の西京焼き きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま油、ごま 砂糖	さわら、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 酢、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト	バナナ、みかん缶	
7 金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のゆかり和え 大根のスープ フルーツ	米	さけ 厚揚げ	ねぎ 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、みりん ゆかり 中華だし
	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
8 土	昼食	鶏五目うどん さつまいもの甘煮 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、うすあげ  糸かつお	たまねぎ、にんじん、わかめ  ほうれん草、もやし グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	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 マッシュパンピキン 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、うすあげ	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 チキン南蛮 こぶき芋 ブロッコリーの塩こんぶ和え コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖、油 じゃがいも	鶏もも肉、卵  ベーコン	たまねぎ  ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、コーン オレンジ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 コンソメ、塩、パセリ粉 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 鮭と揚げ玉のおにぎり	米、天かす、ごま	牛乳 さけ	しそ	だし汁、みりん、しょうゆ、塩
13 木	昼食	ごはん 鯖のから揚げ かぼちゃの胡麻和え ほうれん草の白和え 油揚げの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 ごま、砂糖 砂糖	さば（0歳児クラスはたい）  木綿豆腐 みそ、うすあげ	かぼちゃ ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ	しょうゆ、おろししょうが 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（クリーム）	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩
14	昼食	ごはん	米			

金		鯖の韓国風焼き さつまいものレモン煮 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	ごま、ごま油 さつまいも、砂糖 ごま油	さわら  卵	のり レモン こまつな、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 ココアクッキー	小麦粉、バター、砂糖、グラニュー糖	牛乳 豆乳		ココアパウダー
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 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 鯖のポン酢焼き ひじきの煮物 切り干し大根のドレッシング和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米  砂糖 ごまドレッシング	さば(0歳児クラスはたい) 大豆、うすあげ  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 <small>グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)</small>	ポン酢、みりん だし汁、しょうゆ、みりん  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		
18 火	昼食	大豆チキンカレー ★チーズときのこのオムレツ 焼きもちこしサラダ フルーツ	米、じゃがいも  砂糖	鶏もも肉、大豆 卵、チーズ	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	カレーウ ケチャップ、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 食卓	昼食	<世界の食卓 トルコ> ごはん シシカバブ グリルポテト 羊飼いのサラダ ヤイラ・チョルパス フルーツ	米 砂糖 フライドポテト フレンチドレッシング	鶏もも肉  豆乳	   キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン バナナ	焼肉のたれ、しょうゆ コンソメ、塩  中華だし、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ボレク	春巻きの皮、油	牛乳 鶏ひき肉、チーズ	ピーマン	トマトソース
20 木	昼食	ひじきごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草のお浸し 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米  砂糖 砂糖	さば(0歳児クラスはたい)  糸かつお 厚揚げ、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 鯖のごま焼き 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 ごま、ごま油 油、砂糖 じゃがいも、油、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 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭(クリーム)	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 脱脂粉乳、卵		
22 土	昼食	ちゃんぽん麺 じゃがいものチーズ焼き ほうれん草の昆布和え フルーツ	中華めん、油 <small>じゃがいも、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)</small>	豚肉 チーズ	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、塩こんぶ	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 のり塩から揚げ ツナポテト グリーンサラダ たまごスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、砂糖 ごまドレッシング	鶏もも肉 ツナ缶  卵	あおのり ピーマン <small>ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん</small> たまねぎ、えのき、ねぎ <small>グレープフルーツピール(0・1歳児クラスはバナナ)</small>	酒、塩、おろししょうが しょうゆ  中華だし
	午後おやつ	牛乳 やきそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	焼きそばソース
26 水	昼食	ごはん ハンバーグ(てりやき) さつまいものごまあえ 小松菜とちくわの酢の物 わかめのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖 さつまいも、砂糖、ごま、黒ごま 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐  ちくわ	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	しょうゆ、みりん、酒、中華だし しょうゆ 酢、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ バナナ
	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 鯖の甘辛焼き 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 <small>マカロニ、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)</small>	さわら  ハム 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 カレー粉、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 鮭の柚子みそ焼き 大根と油揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え えのきのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖	さけ、みそ 鶏もも肉、うすあげ 木綿豆腐	ゆず 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 りんご(0~1歳児はバナナ)	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 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		

