



移行食献立表



2025年 1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
4 土	昼食	シーチキンカレー 蒸しかぼちゃ グリーンサラダ フルーツ	米、じゃがいも	ツナ缶、大豆	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、きゅうり、にんじん	カレーの王子さま しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
6 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 粉ふきいも 白菜と小松菜の和え物 なめこの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	たい 木綿豆腐、みそ	あおのり はくさい、こまつな たまねぎ、なめこ、ねぎ バナナ	塩 塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 じゃこわかめおにぎり	米	牛乳 しらす干し		わかめふりかけ
7 火	昼食	ごはん マーマレードチキン 野菜のスパゲティ コールスロー かぼちゃスープ フルーツ	米 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 豆乳	マーマレード たまねぎ、みずな キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ バナナ	しょうゆ 中華だし、しょうゆ 塩 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
8 水	昼食	ごはん 和風オムレツ れんこんのきんぴら キャベツのしらす和え さつま汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも	卵、ツナ缶 しらす干し みそ	たまねぎ、しめじ、ひじき れんこん、にんじん、ピーマン こまつな、キャベツ たまねぎ、ねぎ オレンジ	中華だし しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 バナナヨーグルトフレーク	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト	バナナ	
9 木 ☆ ラン チ デー	昼食	赤飯 鯛の塩焼き 松風焼き 紅白煮 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	小豆 たい 鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ みそ	たまねぎ、あおのり だいこん、にんじん だいこん、こまつな、にんじん バナナ	塩 酒、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きくりきんとん	さつまいも、くり、バター、砂糖	牛乳 牛乳		
10 金	昼食	七草風ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の和え物 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 鶏肉 木綿豆腐	れんこん、にんじん、ごぼう ほうれん草、もやし だいこん、えのき、ねぎ オレンジ	菜飯ふりかけ 塩 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
11 土	昼食	中華丼 じゃがいものおかか焼き 小松菜のお浸し フルーツ	米 じゃがいも 砂糖	豚肉、みそ 糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン こまつな、もやし	中華だし しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
14 火	昼食	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ カリフラワーの和え物 かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	鶏もも肉 卵、高野豆腐 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、コーン たまねぎ、かぼちゃ、しめじ バナナ	しょうゆ、ケチャップ、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 バナナスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳	バナナ	

15 水	昼食	ごはん チャブチェ じゃがいもの卵焼き 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 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	牛肉 卵 木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん グリーンピース 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、みりん、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		
16 木	昼食	ごはん 鯛のおかか焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草の白和え 豚汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	たい、糸かつお 木綿豆腐 みそ、豚肉	ほうれん草、にんじん ねぎ、だいこん、えのき、にんじん、ごぼう オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉	牛乳 しらす干し	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、中華だし、塩
17 金	昼食	ごはん 鮭の漬け焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのナムル キャベツと卵のスープ フルーツ	米 砂糖	さけ 大豆 卵	にんじん、ひじき ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	ロールパン、バター、グラニュー糖	牛乳		
18 土	昼食	豚丼 焼きかぼちゃ キャベツのマヨ和え えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 塩 だし汁、しょうゆ、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き ブロッコリーとひじきのソテー ごぼうのマヨサラダ かぶの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 マヨドレ	たい ツナ缶 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、かぶ、えのき、かぶの葉 オレンジ	塩 しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨおにぎり	米、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶		
21 火 ☆世界の食卓 (ドイツ)	昼食	ロールパン シュニッツェル ジャーマンポテト ザワークラフト アイントプフ フルーツ	ロールパン 片栗粉、油 じゃがいも、油 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、だいこん バナナ	中華だし 中華だし 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 水	昼食	ごはん 鶏のケチャップ焼き きのこスパゲティ ブロッコリーのツナ和え 白菜のスープ フルーツ	砂糖 スパゲティ、油、砂糖	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	白ねぎ たまねぎ、ほうれん草、しめじ ブロッコリー、にんじん、コーン はくさい、にんじん、わかめ バナナ	ケチャップ、塩 中華だし、しょうゆ しょうゆ 中華だし
	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
23 木	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き 人参の煮物 小松菜とえのきの磯和え かきたま味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	たい 卵、みそ	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
24 金	昼食	ごはん 鮭の西京焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ オニオンスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ、みそ 大豆 木綿豆腐	こまつな、キャベツ、コーン、エリンギ きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	みりん しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ビーフン	ビーフン、油	牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし

25 土	昼食	五目うどん 粉ふき芋 ブロッコリーの和え物 フルーツ	うどん、砂糖 じゃがいも 砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん、わかめ ブロッコリー、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 月	昼食	ごはん 鮭の漬け焼き 里芋入りマッシュポテト 切り干し大根の和え物 豆腐と水菜の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、さといも 砂糖	さけ 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん はくさい、みずな バナナ	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ラスクパン	食パン、バター、グラニュー糖	牛乳		
28 火	昼食	ごはん グリルチキン さつま芋の甘煮 白菜の和え物 オニオンクリームスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖	鶏もも肉 豆乳	はくさい、もやし、にんじん たまねぎ、ほうれん草、コーン オレンジ	塩 しょうゆ コンソメ
	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
29 水	昼食	中華丼 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米、片栗粉 じゃがいも	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ こまつな、もやし、にんじん 白ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、中華だし、塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 キャロットパンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 豆乳	にんじん	
30 木	昼食	ごはん 鯛の塩焼き 切り干し大根の卵焼き 白菜の和え物 大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	たい 卵 糸かつお みそ	コーン、切り干しだいこん、ひじき はくさい、こまつな、にんじん だいこん、にんじん、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつま芋もち	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、きな粉		
31 金	昼食	ごはん 鯛のねぎ味噌焼き 大根の煮物 小松菜のおかかあえ 白菜のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 砂糖	たい、みそ 糸かつお 木綿豆腐	ねぎ だいこん、にんじん こまつな、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、しいたけ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 上新粉パンケーキ	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。

