



献立表



2025年 3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	鶏五目うどん 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ	うどん、砂糖	鶏肉、うすあげ 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん、わかめ ブロッコリー、キャベツ、コーン	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月 ラン チ デー	昼食	ちらし寿司 さつま芋の甘煮 小松菜の昆布和え 菜の花のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 麩	さけ、卵	にんじん、れんこん、たけのこ、さやえんどう こまつな、にんじん、もやし、塩こんぶ たまねぎ、えのき、なばな バナナ	すし酢 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ☆桜クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳		抹茶パウダー、いちごパウダー
4 火	昼食	ごはん ☆チャプチェ ☆ちくわの磯辺揚げ きゅうりともやしの中華和え ☆わかたまスープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 砂糖、ごま	牛肉 ちくわ 木綿豆腐、卵	たまねぎ、こまつな、にんじん あおのり もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん はくさい、わかめ グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	しょうゆ しょうゆ、酢、中華だし 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	
5 水	昼食	ごはん ☆鶏肉のから揚げ ☆じゃがいもの卵焼き ☆パスタサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも スパゲティ、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	鶏もも肉 卵 ハム 木綿豆腐、みそ	グリーンピース にんじん、きゅうり はくさい、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、みりん、塩 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
6 木	昼食	ごはん ☆鮭の韓国風焼き ☆大根の中華風煮物 ☆春雨サラダ ☆小松菜の豆乳スープ フルーツ	米 ごま、ごま油 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも	さけ 豆乳	のり だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな、コーン 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
7 金	昼食	☆わかめごはん 鯖の柚子みそ焼き 高野豆腐の煮物 ☆ブロッコリーのたまごサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	さわら、みそ 高野豆腐 卵	ゆず にんじん、たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ	わかめふりかけ みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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		
8 土	昼食	豆乳みそラーメン じゃがいものチーズ焼き 小松菜のゆかり和え フルーツ	中華めん じゃがいも、マヨドレ	豆乳、豚肉、みそ チーズ	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 しょうゆ ゆかり
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 月	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き ☆ミートソーススパゲティ 大豆入りマセドアンサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 パン粉、油 スパゲティ、油 じゃがいも、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	さけ 大豆 みそ	ほうれん草、たまねぎ、コーン きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 ミートソース 塩 だし汁
	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
11 火	昼食	☆かもめ組のワクワクカレー 焼きかぼちゃ ☆マカロニサラダ フルーツ	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	牛肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ かぼちゃ キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	カレールウ 塩
	午後おやつ	牛乳		牛乳		

		☆ビザトースト	食パン	チーズ	コーン、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
12 水	昼食	ごはん のり塩チキン 厚揚げのねぎ焼き チンゲン菜のしらす和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖	鶏もも肉 厚揚げ しらす干し うすあげ	あおのり ねぎ チンゲン菜、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん バナナ	酒、塩、おろししょうが 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 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
13 木	昼食	ごはん 鯖の磯辺揚げ ひじきの煮物 小松菜の和風サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖	さわら 大豆、うすあげ ちくわ 木綿豆腐、みそ	あおのり だいこん、にんじん、ひじき こまつな、もやし、コーン キャベツ、にんじん、わかめ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング だし汁
	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
14 金	昼食	ごはん ☆鮭のタルタル添え ブロッコリーとひじきのソテー コールスローサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さけ、卵 ツナ缶 みそ、うすあげ	たまねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、にんじん、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、にんじん バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ☆北海道ミルクパン	小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		塩
15 土	昼食	チキンライス さつま芋のグリル ポパイサラダ えのきのスープ フルーツ	米 さつまいも マヨドレ	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、えのき、キャベツ	ケチャップ、中華だし 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17 月	昼食	☆海鮮あんかけラーメン かぼちゃの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え ☆ぶどうゼリー	中華めん、片栗粉 砂糖 ごまドレッシング	さけ	にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲン菜、コーン かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、きゅうり	中華だし、しょうゆ だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ☆餃子	ぎょうざの皮、ごま油	牛乳 豚ひき肉、牛ひき肉	はくさい、にら	しょうゆ、酢、中華だし
18 火	昼食	ごはん 鯖のカレーマヨ焼き 青のりポテト 小松菜のおかか和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 糸かつお みそ	あおのり こまつな、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん バナナ	カレー粉 塩 しょうゆ だし汁
	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、しょうゆ
19 水 お別れ バイキング	昼食	サンドウィッチ フライドチキン さっぱりポテトサラダ ☆ミルクスープ ジュースバー	食パン、マヨドレ 米粉、小麦粉、油、砂糖 じゃがいも、砂糖、油	チーズ、ツナ缶、ハム 鶏もも肉 豆乳	きゅうり ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン フルーツジュース	しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ☆フルーツボンチ	砂糖、トック	牛乳	パイン缶、みかん缶、かんてん	いちごシロップ、ブルーハワイシロップ
21 金	昼食	ごはん ☆ハンバーグ ☆フライドポテト ほうれん草のツナ和え ☆なめこの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉 フライドポテト、油 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶 木綿豆腐、みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、なめこ、わかめ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 塩 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		
22 土	昼食	しょうゆラーメン 焼きかぼちゃ ブロッコリーのナムル フルーツ	中華めん ごま油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、もやし	中華だし、しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き ☆切り干し大根の卵焼き 小松菜とひじきのツナマヨ和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら 卵 ツナ缶 みそ、うすあげ	コーン、切り干しだいこん こまつな、にんじん、ひじき だいこん、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ☆さつま芋チップス	さつまいもチップス	牛乳		
25 火	昼食	ごはん ☆チキン南蛮	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、卵	たまねぎ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉

		こぶき芋（カレー） ブロッコリーのツナ和え キャベツのスープ フルーツ	じゃがいも 砂糖	ツナ缶	ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	塩、カレー粉 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ☆おかか昆布おにぎり		牛乳	塩こんぶ	おかかふりかけ
26 水	昼食	☆焼肉丼 マッシュパンプキン ☆ほうれん草のナムル ☆かき玉味噌汁 フルーツ	米、ごま油 米、砂糖、油 ごま油	牛肉 木綿豆腐、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ かぼちゃ ほうれん草、もやし たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ 中華だし 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		
27 木	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き 大根の炒り煮 小松菜のしそ和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油	さけ 豚肉 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 グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、酒 ゆかり だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 いももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ	あおのり	塩
28 金	昼食	☆しそひじきごはん 鰯の竜田揚げ ☆春雨とチンゲン菜炒め パンプキンサラダ ☆たまごスープ フルーツ	米 片栗粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）、砂糖 ごま油	さわら ツナ缶 木綿豆腐、卵	チンゲン菜、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし、しいたけ オレンジ	しそひじきふりかけ しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ 中華だし
	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	
29 土	昼食	焼き鳥丼 大根のツナ焼き 小松菜のサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、のり だいこん こまつな、にんじん、コーン たまねぎ、えのき、わかめ	しょうゆ、酒、みりん みりん、しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 月	昼食	豚丼 こぶき芋 チンゲンサイのナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも ごま油	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん チンゲン菜、にんじん、塩こんぶ だいこん、たまねぎ、わかめ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん 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		

※献立は変更になる場合があります。☆はかもめ組のリクエスト献立です。