# 移　行　食　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<br>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<br>土 | 昼食 | 鶏五目うどん<br>ブロッコリーのマヨドレ和え<br>フルーツ | うどん、砂糖<br>マヨドレ | 鶏肉 | たまねぎ、にんじん、わかめ<br>ブロッコリー、キャベツ、コーン | だし汁、しょうゆ、みりん |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子 | | 牛乳 | | |
| 3<br>月ランチデー | 昼食 | さけの混ぜご飯<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜の和え物<br>菜の花のすまし汁<br>フルーツ | 米<br>さつまいも、砂糖<br><br>麸 | さけ、卵 | にんじん<br><br>こまつな、にんじん、もやし<br>たまねぎ、えのき、なばな<br>バナナ | 塩<br><br>しょうゆ<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆桜クッキー | <br>小麦粉、バター、砂糖 | 牛乳<br>牛乳 | | |
| 4<br>火 | 昼食 | ごはん<br>☆チャプチェ<br>きゅうりともやしの中華和え<br>☆わかたまスープ<br>フルーツ | 米<br>はるさめ、砂糖<br>砂糖 | 牛肉<br><br>木綿豆腐、卵 | たまねぎ、こまつな、にんじん<br>もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん<br>はくさい、わかめ<br>バナナ | しょうゆ<br>しょうゆ、中華だし<br>中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆フルーツヨーグルト | <br>砂糖 | 牛乳<br>ヨーグルト | <br>バナナ | |
| 5<br>水 | 昼食 | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>☆じゃがいもの卵焼き<br>☆パスタサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ | 米<br>油<br>じゃがいも<br>スパゲティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 鶏もも肉<br>卵<br><br>木綿豆腐、みそ | <br>グリンピース<br>にんじん、きゅうり<br>はくさい、にんじん、ねぎ<br>バナナ | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん、塩<br>塩<br>だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>米粉と豆腐のケーキ | <br>砂糖、上新粉、油、片栗粉 | 牛乳<br>絹豆腐 | | <br>ベーキングパウダー |
| 6<br>木 | 昼食 | ごはん<br>鮭のつけ焼き<br>☆大根の中華風煮物<br>☆春雨サラダ<br>☆小松菜の豆乳スープ<br>フルーツ | 米<br><br>砂糖<br>はるさめ、砂糖<br>じゃがいも | さけ<br><br><br><br>豆乳 | <br><br>だいこん、にんじん、白ねぎ<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、こまつな、コーン<br>オレンジ | <br>みりん、しょうゆ<br>しょうゆ、中華だし<br>しょうゆ、中華だし<br>中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆たまごサンド | <br>食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 牛乳<br>卵 | | <br>塩 |
| 7<br>金 | 昼食 | ☆わかめごはん<br>鯛のみそ焼き<br>高野豆腐の煮物<br>☆ブロッコリーのたまごサラダ<br>白菜のすまし汁<br>フルーツ | 米<br><br>砂糖<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | <br>たい、みそ<br>高野豆腐<br>卵 | <br><br>にんじん、たまねぎ、ねぎ<br>ブロッコリー、コーン<br>はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ<br>バナナ | わかめふりかけ<br>みりん、しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、塩<br>塩<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>上新粉蒸しパン | <br>上新粉、砂糖、油 | 牛乳 | | <br>ベーキングパウダー |
| 8<br>土 | 昼食 | 中華丼<br>じゃがいものマヨドレ焼き<br>小松菜のしょうゆ和え<br>フルーツ | 米、片栗粉<br>じゃがいも、マヨドレ | 豚肉 | はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン<br><br>もやし、こまつな | 中華だし、しょうゆ<br>しょうゆ<br>しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子 | | 牛乳 | | |
| 10<br>月 | 昼食 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ほうれん草のパスタ<br>大豆入りマセドアンサラダ<br>かぼちゃの味噌汁<br>フルーツ | 米<br><br>スパゲティ、油<br>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | <br>さけ<br><br>大豆<br>みそ | <br><br>ほうれん草、たまねぎ、コーン<br>きゅうり、にんじん<br>かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、わかめ<br>バナナ | <br>塩<br>中華だし<br>塩<br>だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>ジャムパン | <br>麦ロールパン | 牛乳 | <br>いちごジャム | |
| 11<br>火 | 昼食 | ☆かもめ組のワクワクカレー<br>焼きかぼちゃ<br>☆マカロニサラダ<br>フルーツ | 米、じゃがいも<br><br>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<br>かぼちゃ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>オレンジ | カレーの王子様<br><br>塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆ピザトースト | <br>麦ロールパン | 牛乳 | <br>コーン、たまねぎ、ピーマン | <br>ケチャップ |
| 12<br>水 | 昼食 | ごはん<br>のり塩チキン<br>チンゲン菜のしらす和え<br>大根のすまし汁<br>フルーツ | 米 | <br>鶏もも肉<br>しらす干し | <br>あおのり<br>チンゲン菜、キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、だいこん、にんじん<br>バナナ | <br>塩<br>しょうゆ<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>パンプディング | <br>食パン、砂糖 | 牛乳<br>卵、豆乳 | | <br>バニラエッセンス |
| 13<br>木 | 昼食 | ごはん<br>鯛の磯焼き<br>ひじきの煮物<br>小松菜のサラダ<br>キャベツの味噌汁 | 米<br><br>砂糖<br>マヨドレ、砂糖 | <br>たい<br>大豆<br><br>木綿豆腐、みそ | <br>あおのり<br>だいこん、にんじん、ひじき<br>こまつな、もやし、コーン<br>キャベツ、にんじん、わかめ | <br>塩<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | フルーツ | | | オレンジ | |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>焼きめし | 米、油 | 牛乳<br>豚肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん | 中華だし、しょうゆ |
| 14<br>金 | 昼食 | ごはん<br>☆鮭の塩焼き<br>ブロッコリーとひじきのソテー<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃの味噌汁<br>フルーツ | 米<br><br>砂糖、油<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 | <br>さけ<br>ツナ缶<br><br>みそ | <br><br>ブロッコリー、コーン、ひじき<br>キャベツ、にんじん、きゅうり<br>かぼちゃ、たまねぎ、にんじん<br>バナナ | <br>塩<br>しょうゆ<br>塩<br>だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>きな粉パン | 麦ロールパン、砂糖、油 | 牛乳<br>きな粉 | | |
| 15<br>土 | 昼食 | チキンライス<br>さつま芋のグリル<br>ポパイサラダ<br>えのきのスープ<br>フルーツ | 米<br>さつまいも<br>マヨドレ | 鶏肉<br><br>ツナ缶 | たまねぎ、にんじん、グリンピース<br><br>ほうれん草、コーン<br>たまねぎ、えのき、キャベツ | ケチャップ、中華だし<br>塩<br><br>コンソメ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子 | | 牛乳 | | |
| 17<br>月 | 昼食 | 鮭チャーハン<br>かぼちゃの煮物<br>ブロッコリーのマヨドレ和え<br>☆ぶどうゼリー | 米<br>砂糖<br>マヨドレ | さけ | にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲン菜、コーン<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー、にんじん、きゅうり | 中華だし、しょうゆ<br>だし汁、みりん、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆餃子 | ぎょうざの皮 | 牛乳<br>豚ひき肉、牛ひき肉 | はくさい | しょうゆ、中華だし |
| 18<br>火 | 昼食 | ごはん<br>鯛の甘辛焼き<br>青のりポテト<br>小松菜のおかか和え<br>白菜の味噌汁<br>フルーツ | 米<br>砂糖<br>じゃがいも | <br>たい<br><br>糸かつお<br>みそ | <br><br>あおのり<br>こまつな、もやし、にんじん<br>はくさい、たまねぎ、にんじん<br>バナナ | <br>しょうゆ、みりん<br>塩<br>しょうゆ<br>だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆鮭おにぎり | 米 | 牛乳<br>さけ | | だし汁、みりん、塩、しょうゆ |
| 19<br>水<br>お別れバイキング | 昼食 | サンドウィッチ<br>フライドチキン<br>さっぱりポテトサラダ<br>☆ミルクスープ<br>リンゴジュース | 食パン、マヨドレ<br>米粉、小麦粉、油、砂糖<br>じゃがいも、砂糖、油 | ツナ缶<br>鶏もも肉<br><br>豆乳 | きゅうり<br><br>ブロッコリー、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン<br>リンゴジュース | <br>しょうゆ、酒<br>塩、しょうゆ<br>コンソメ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆フルーツポンチ | 砂糖 | 牛乳 | かんてん | いちごシロップ、ブルーハワイシロップ |
| 21<br>金 | 昼食 | ごはん<br>☆ハンバーグ<br>ほうれん草のツナ和え<br>☆なめこの味噌汁<br>フルーツ | 米<br>片栗粉<br>砂糖 | <br>豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐<br>ツナ缶<br>木綿豆腐、みそ、赤みそ | <br>たまねぎ、にんじん<br>ほうれん草、キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、なめこ、わかめ<br>バナナ | <br>中華だし<br>しょうゆ<br>だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>ホットケーキ | ホットケーキミックス砂糖 | 牛乳<br>豆腐、豆乳 | | |
| 22<br>土 | 昼食 | 豚丼<br>焼きかぼちゃ<br>ブロッコリーのナムル<br>フルーツ | 米、片栗粉 | 豚肉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー、もやし | 中華だし、しょうゆ<br>塩<br>中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子 | | 牛乳 | | |
| 24<br>月 | 昼食 | ごはん<br>鯛のみりん焼き<br>☆切り干し大根の卵焼き<br>小松菜とひじきのツナマヨ和え<br>大根の味噌汁<br>フルーツ | 米<br><br><br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | <br>たい<br>卵<br>ツナ缶<br>みそ | <br><br>コーン、切り干しだいこん<br>こまつな、にんじん、ひじき<br>だいこん、たまねぎ、にんじん<br>バナナ | <br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん、塩<br>しょうゆ<br>だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子 | | 牛乳 | | |
| 25<br>火 | 昼食 | ごはん<br>鶏の塩焼き<br>こふき芋<br>ブロッコリーのツナ和え<br>キャベツのスープ<br>フルーツ | 米<br><br>じゃがいも<br>砂糖 | <br>鶏もも肉<br><br>ツナ缶 | <br><br><br>ブロッコリー、にんじん、きゅうり<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>オレンジ | <br>塩<br>塩<br>しょうゆ<br>コンソメ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>☆おかかおにぎり | 米 | 牛乳<br>糸かつお | | |
| 26<br>水 | 昼食 | ☆焼肉丼<br>マッシュパンプキン<br>☆ほうれん草のナムル<br>☆かき玉味噌汁<br>フルーツ | 米、砂糖、油 | 牛肉<br><br><br>木綿豆腐、卵、みそ | たまねぎ、にんじん、キャベツ<br>かぼちゃ<br>ほうれん草、もやし<br>たまねぎ、わかめ<br>バナナ | しょうゆ<br><br>中華だし<br>だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>パウンドケーキ | ホットケーキミックス、砂糖、油 | 牛乳<br>豆乳 | | |
| 27<br>木 | 昼食 | ごはん<br>鮭のつけ焼き<br>大根の炒り煮<br>小松菜の和え物<br>しめじのすまし汁<br>フルーツ | 米<br><br>砂糖、油 | <br>さけ<br>豚肉<br><br>木綿豆腐 | <br><br>だいこん、にんじん<br>こまつな、キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、しめじ、ねぎ<br>バナナ | <br>しょうゆ、みりん<br>だし汁、しょうゆ、酒<br>しょうゆ<br>だし汁、酒、しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>いももち | じゃがいも、片栗粉、マヨドレ | 牛乳 | あおのり | 塩 |
| 28<br>金 | 昼食 | ☆しそひじきごはん<br>鯛のつけ焼き<br>☆春雨とチンゲン菜炒め<br>パンプキンサラダ<br>☆たまごスープ | 米<br><br>はるさめ、砂糖<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 | <br>たい<br>ツナ缶<br><br>木綿豆腐、卵 | <br><br>チンゲン菜、たまねぎ<br>かぼちゃ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、もやし、しいたけ | しそひじきふりかけ<br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br><br>中華だし |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | フルーツ | | | オレンジ | |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>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<br>卵 | にんじんジュース、マーマレード | |
| 29<br>土 | 昼食 | 焼き鳥丼<br>大根のツナ焼き<br>小松菜のサラダ<br>えのきのすまし汁<br>フルーツ | 米、砂糖<br><br>マヨドレ | 鶏もも肉<br>ツナ缶 | たまねぎ、にんじん、のり<br>だいこん<br>こまつな、にんじん、コーン<br>たまねぎ、えのき、わかめ | しょうゆ、酒、みりん<br>みりん、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子 | | 牛乳 | | |
| 31<br>月 | 昼食 | 豚丼<br>こふき芋<br>チンゲンサイの和え物<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツ | 米、砂糖、片栗粉<br>じゃがいも | 豚肉<br><br><br>木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん<br><br>チンゲン菜、にんじん<br>だいこん、たまねぎ、わかめ<br>バナナ | だし汁、しょうゆ、みりん<br>塩、パセリ粉<br>しょうゆ<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>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。