



# 献立表



2025年10月

村雨こども園・村雨こども園愛分園・

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
1 水	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め マッシュパンプキン 小松菜のナムル かき玉スープ フルーツ	米 砂糖、ごま油  ごま油	牛肉  木綿豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ こまつな、もやし たまねぎ、わかめ バナナ
	午後おやつ	牛乳 人参の蒸しパン	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 卵	にんじんジュース
2 木	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のごま和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米  砂糖 ごま、砂糖	さわら 卵、高野豆腐  みそ	ゆず にんじん、たまねぎ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、はくさい、だいこん、わかめ オレンジ
	午後おやつ	牛乳 さつま芋ポンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス、さつまいも、黒ごま	牛乳 豆乳、チーズ	
3 金	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 大根の煮物 小松菜とひじきのツナマヨ和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 じゃがいも	さけ 豚肉 ツナ缶 みそ	だいこん、にんじん こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、えのき、わかめ バナナ
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ（アップル）	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 クリームチーズ、脱脂粉乳、卵	りんご（0～2歳児はバナナ）
4 土	昼食	五目うどん 厚揚げのおかか焼き チンゲンサイのごま和え フルーツ	うどん、砂糖、ごま油  ごま、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  キャベツ、チンゲン菜、しめじ バナナ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳	
6 月	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き じゃがいものごまあえ ほうれん草の白和え たまごスープ フルーツ	米  じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま 砂糖	さわら  木綿豆腐 卵	ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、しいたけ、ねぎ なし（0～2歳児クラスはバナナ）
	午後おやつ	牛乳 のりたまおにぎり	米	牛乳	
7 火	昼食	ツナカレー グリルかぼちゃ ブロッコリーの卵サラダ フルーツ	米、じゃがいも 油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	ツナ缶  卵	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 オレンジ
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶
8 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 ごま油 さつまいも、砂糖 ごま油	鶏もも肉  木綿豆腐	ねぎ レモン ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ
	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	
9 木	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 厚揚げのねぎ焼き 大豆入りマセドアンサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米  じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 厚揚げ 大豆 みそ、うすあげ	あおのり ねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、にんじん バナナ
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、こしあん	
10 金	昼食	ごはん 鯖のごま焼き ひじきの卵とじ ほうれん草のゆかり和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖  じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 卵、鶏もも肉、大豆、うすあげ  木綿豆腐、みそ	にんじん、ひじき ほうれん草、キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ、ねぎ オレンジ
	午後おやつ	牛乳 マーマレードケーキ	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
11 土	昼食	焼き鳥丼 大根のおかか焼き キャベツと人参の酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖  砂糖 さつまいも	鶏もも肉 糸かつお  木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、のり だいこん キャベツ、にんじん、わかめ たまねぎ、えのき グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳	

14 火	昼食	ごはん 鯖の照り焼き カレーコーンの卵焼き 小松菜のしらす和え なめこの味噌汁 フルーツ	米  じゃがいも、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 卵 しらす干し 木綿豆腐、みそ	にんじん、コーン、グリーンピース こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、なめこ、わかめ オレンジ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉	
15 水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 油 オリーブ油、砂糖 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	豚肉 ツナ缶  木綿豆腐	たまねぎ、にんじん 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 バナナ
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳	
16 木	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き 筑前煮 かぼちゃの卵サラダ きのこのすまし汁 フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら 大豆 卵 うすあげ	のり にんじん、ごぼう、れんこん かぼちゃ、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ、えのき バナナ
	午後おやつ	牛乳 クロックムッシュ	食パン	牛乳 チーズ、ハム	
17 金	昼食	ごはん タンドリーチキン 青のりポテト ほうれん草のごまマヨサラダ かぼちゃのミルクスープ フルーツ	米 オリーブ油 じゃがいも ごまドレッシング	鶏もも肉、ヨーグルト  ツナ缶 豆乳	たまねぎ あおのり キャベツ、ほうれん草、コーン たまねぎ、かぼちゃ、にんじん <small>グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）</small>
	午後おやつ	牛乳 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳	
18 土	昼食	みそラーメン かぼちゃのごま和え ブロッコリーのお浸し フルーツ	中華めん 砂糖、ごま	豚肉、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん りんご（0～2歳児はバナナ）
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳	
20 月	昼食	ごはん 鯖の西京焼き ほうれん草の煮びたし 和風ポテトサラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖  じゃがいも、砂糖	さば（0歳児クラスはたい）、みそ  ツナ缶 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん、えのき にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、わかめ バナナ
	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	
21 火	昼食	しそひじきごはん 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 小松菜のおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	米  砂糖  さつまいも	さけ 厚揚げ 糸かつお みそ	ひじき、しそ  たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ <small>グレープフルーツ（0・1歳児はバナナ）</small>
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	麩、バター、グラニュー糖	牛乳	
22 水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 小松菜のツナサラダ コンソメスープ フルーツ	米  じゃがいも、油	鶏もも肉 ウインナー ツナ缶 木綿豆腐	マーマレード たまねぎ、にんじん こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ
	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	
23 木	昼食	ごはん 鮭のカレー焼き ベーコンとブロッコリーのソテー マカロニサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米 上新粉 油 マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） じゃがいも	さけ ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、コーン にんじん、きゅうり はくさい、たまねぎ、しめじ オレンジ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 鶏ひき肉、卵	キャベツ、ねぎ
24 金	昼食	ごはん 鯖の漬け焼き かぼちゃのごま和え 小松菜とキャベツの磯和え 赤だし フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖	さわら   木綿豆腐、赤みそ、みそ	かぼちゃ こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ バナナ
	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
25 土	昼食	豚丼 じゃがいものおかか焼き 小松菜のナムル 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも ごま油	豚もも肉 糸かつお	たまねぎ、にんじん  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
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳	

27 月	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き ちくわのカレー揚げ ブロッコリーの塩昆布和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、パン粉、小麦粉 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） ちくわ 木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、しめじ バナナ
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐、ウインナー	
28 火	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 大根のおかか焼き キャベツのツナ和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 さつまいも	さけ、卵 糸かつお ツナ缶 みそ、うすあげ	たまねぎ だいこん ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、わかめ オレンジ
	午後おやつ	牛乳 コーンいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ	コーン
29 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 根菜の中華風煮物 パスタサラダ かき玉味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 スパゲティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 ハム 卵、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、わかめ グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）
	午後おやつ	牛乳 さつまいものパンフディング	食パン、さつまいも、砂糖	牛乳 卵、豆乳	
30 木 「☆ ハロウィン パーティー」	昼食	がいこつのおぼけライス パンプキンシチュー おほしさまポテト コールスロー フルーツ	米 フライドポテト マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豆乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり バナナ
	午後おやつ	牛乳 ハロウィンマフィン	小麦粉、バター、砂糖、むらさきいも、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、卵、牛乳	かぼちゃ
31 金	昼食	さつまいもごはん 鯖の塩焼き 厚揚げのねぎ焼き ひじきの白和え 大根の味噌汁 フルーツ	米、さつまいも 砂糖、ごま	さば（0歳児クラスはたい） 厚揚げ 木綿豆腐 みそ	ねぎ ほうれん草、にんじん、塩こんぶ、ひじき にんじん、たまねぎ、だいこん、わかめ なし（0～2歳児クラスはバナナ）
	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	





村雨こども園なぎさ分園

その他
しょうゆ 中華だし 中華だし
しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁
しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
ドライイースト だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ
ゆかり しょうゆ しょうゆ 中華だし
のりたまふりかけ カレールウ 塩
塩 中華だし 中華だし
塩
塩 しょうゆ、みりん 塩 だし汁
しょうゆ、みりん、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩

しょうゆ、みりん、ケチャップ みりん、カレー粉、塩 しょうゆ だし汁
塩
しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、塩 塩 中華だし
しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
ホワイトソース、パセリ粉
ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉 塩 中華だし
中華だし しょうゆ しょうゆ
みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
塩
塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
しょうゆ 中華だし しょうゆ コンソメ
塩、カレー粉 中華だし、塩 コンソメ
だし汁、お好みソース
しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
ドライイースト しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 中華だし だし汁、塩、酒、しょうゆ

しょうゆ、みりん ケチャップ、パセリ粉、カレー粉 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
塩、パセリ粉 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
塩
しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、中華だし 塩 だし汁
バニラエッセンス ケチャップ シチュールウ 塩
ココアパウダー、塩
塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁

