



献立表



2025年11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	豆乳みそラーメン じゃがいものチーズ焼き 小松菜のごま和え フルーツ	中華めん じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごま、砂糖	豆乳、豚肉、みそ チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン もやし、こまつな、にんじん	中華だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
4 火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ こふぎいも ほうれん草の和え物 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉 厚揚げ、みそ	 キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、えのき バナナ	しょうゆ、酒、おろししょうが 塩 しょうゆ だし汁
	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		
5 水	昼食	ごはん チャプチェ ちくわの磯辺揚げ さっぱりポテトサラダ 卵スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 じゃがいも、油、砂糖	牛肉 ちくわ 卵	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん あおのり きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ、わかめ グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ 酢、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★しらすのロツトースト	食パン	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン	トマトソース、パセリ粉
6 木	昼食	ごはん 鯖の磯焼き ★切り干し大根のカレー煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 油	さわら ツナ缶 糸かつお みそ	あおのり にんじん、切り干しだいこん ブロッコリー、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、エリンギ、ねぎ オレンジ	塩 だし汁、王子様カレー、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 のりたまおにぎり	米	牛乳		のりたまふりかけ
7 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの胡麻和え 小松菜のゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	塩 しょうゆ ゆかり だし汁
	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 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、油 さつまいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	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、キャベツ、えのき	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		
10 月	昼食	ごはん 鯖のカレー風味焼き 春雨とチンゲン菜炒め ポテトサラダ 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら ツナ缶 木綿豆腐、卵	チンゲン菜、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 小豆クッキー	ホットケーキミックス、バター	牛乳 小豆		
11 火	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 大根の煮物 ほうれん草とキャベツの磯和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ みそ	だいこん、にんじん ほうれん草、キャベツ、えのき、のり かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、ねぎ かき（0～2歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★ココアケーキ	ホットケーキミックス、バター、砂糖	牛乳 卵		ココアパウダー
12 水	昼食	ごはん 鶏の照り焼き 青のりポテト ブロッコリーの昆布和え 春雨スープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも ごま油 はるさめ	鶏もも肉	あおのり ブロッコリー、キャベツ、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
13 木	昼食	ごはん ★のり塩チキンレモン風味 ★厚揚げのねぎ味噌焼き チンゲン菜のしらす和え たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖 砂糖	鶏もも肉 厚揚げ、赤みそ しらす干し	レモン果汁、あおのり ねぎ チンゲン菜、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ バナナ	酒、塩 みりん しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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 金	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き ツナポテト ほうれん草のごま和え たまごスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 卵	しょうが コーン、ピーマン ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	ショートニング、マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 卵		塩
15 土	昼食	鶏五目うどん 焼きかぼちゃ ほうれん草のおかか和え フルーツ	うどん 油	鶏肉、うすあげ 糸かつお	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ ほうれん草、はくさい、にんじん	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		
17 月	昼食	ごはん 鯖のぎじ焼き さつま芋のレモン煮 もやしときゅうりの香味和え 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 ごま さつまいも、砂糖	さわら 木綿豆腐、みそ	ねぎ レモン果汁 もやし、きゅうり、にんじん、しそ たまねぎ、こまつな バナナ	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 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		
18 火 「☆ 秋の 味チ 感覚」	昼食	くりごはん 鮭の照り焼き れんこんのきんぴら さつまいもとブロッコリーのサラダ キノコのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、ごま、ごま油 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	むきぐり さけ ちくわ	れんこん、にんじん ブロッコリー えのき、エリンギ、玉ねぎ、はくさい、みつば みかん	塩 しょうゆ、ケチャップ、みりん しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ★メープル蒸しパン	小麦粉、さつまいも、メープルシロップ、砂糖	牛乳 調整豆乳		ベーキングパウダー
19 水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コンソメポテト グリーンサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏もも肉 豆乳、ベーコン	マーマレード ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、はくさい、にんじん バナナ	しょうゆ コンソメ、パセリ粉 ノンオイル和風ドレッシング 中華だし
	午後おやつ	牛乳 キャロットスコーン	ホットケーキミックス、砂糖、バター	牛乳	にんじんジュース	
20 木	昼食	ごはん 鯖のポン酢焼き キャベツのソテー パンプキンサラダ 豆腐とわかめのスープ フルーツ	米 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐	こまつな、キャベツ、コーン、エリンギ かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	ぼん酢 しょうゆ 中華だし
	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		塩
21 金	昼食	チキンカレー ツナオムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ	米、じゃがいも 油	鶏もも肉、大豆 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん ホールトマト ブロッコリー、コーン、レッドキャベツ オレンジ	カレールウ ケチャップ、コンソメ ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
22 土	昼食	そばめし 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーサラダ わかめスープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 和風ドレッシング	豚肉 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ	焼きそばソース しょうゆ、みりん 中華だし、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25 火	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のツナ和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	さわら、糸かつお ツナ缶 木綿豆腐、みそ	うめびしお ほうれん草、はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ バナナ	みりん、しょうゆ 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		
26 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 小松菜の梅和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 大豆、うすあげ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ねぎ にんじん、ひじき こまつな、はくさい、にんじん、うめびしお たまねぎ、えのき、わかめ かき（0～2歳児クラスはバナナ）	塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米、ごま	牛乳		おかかふりかけ
27 木	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ごぼうのきんぴら ほうれん草の昆布和え 豆腐と卵のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油	さけ、みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐、卵	ごぼう、にんじん ほうれん草、もやし、キャベツ、塩こんぶ たまねぎ、みつば オレンジ	酒、みりん しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いちごヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	いちごジャム	

28 金	昼食	ごはん ハンバーグ ★クリームマカロニ ブロッコリーの中華和え コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉 マカロニ ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん ブロッコリー、もやし、コーン かぼちゃ、たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、中濃ソース、塩 コンソメ、パセリ粉 中華だし コンソメ
	午後おやつ	牛乳 きなこ揚げパン	食パン、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
29 土	昼食	ちゃんぽん麺 粉ふき芋（カレー） ブロッコリーのお浸し フルーツ	中華めん、油 じゃがいも	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ ブロッコリー、もやし	中華だし、しょうゆ、塩 カレー粉、塩 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。
※★は新メニューです。