



献

立

表



#####

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 月	昼食	ごはん 鯖のごま焼き 五目煮 小松菜のゆかり和え じゃがいもの味噌汁 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） 鶏肉、大豆 みそ	だいこん、にんじん こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、わかめ バナナ	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
	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		
2 火	昼食	ごはん チャプチェ ちくわの磯辺揚げ キャベツのごまマヨあえ 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖、ごま	牛肉 ちくわ 木綿豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん あおのり 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 グレープフルーツ（ピーロ・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ しょうゆ 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	
3 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト グリーンサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、油 砂糖	鶏もも肉 ウインナー 木綿豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、コーン にんじん、だいこん、わかめ バナナ	しょうゆ、おろししょうが 中華だし 酢、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
4 木	昼食	ごはん 鯖の磯辺焼き ひじきの煮物 ほうれん草のサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 和風ドレッシング、砂糖	さわら 大豆、うすあげ みそ	あおのり だいこん、にんじん、ひじき もやし、ほうれん草、コーン かぼちゃ、たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 じゃこチーストースト	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ、しらす干し		
5 金	昼食	ごはん 鮭の柚子みそ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の和え物 白菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ 高野豆腐	ゆず にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ バナナ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 みりん、しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃとさつま芋のバターケーキ	小麦粉、砂糖、バター、さつま芋	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
6 土	昼食	豆乳ごまみそラーメン こぶき芋 小松菜のお浸し フルーツ	中華めん、ごま じゃがいも	豆乳、豚肉、みそ 糸かつお	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 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
8 月	昼食	ごはん 鯖のボン酢焼き 大根のおかか焼き ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 糸かつお 木綿豆腐 みそ、うすあげ	だいこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、わかめ みかん	ボン酢、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	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	
9 火	昼食	キーマカレー ツナとしめじのオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉、豆乳 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん たまねぎ、しめじ ブロッコリー、キャベツ、にんじん りんご（0～2歳児はバナナ）	カレールー ケチャップ、中華だし 塩
	午後おやつ	牛乳 ピーチカルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、カルピス	もも缶	
10 水	昼食	ごはん のり塩チキン ブロッコリーのパスタ 和風ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 スパゲティ、砂糖、油 じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 ベーコン ツナ缶 木綿豆腐	あおのり ブロッコリー、たまねぎ、コーン にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん バナナ	酒、塩、おろししょうが しょうゆ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ（クリーム）	砂糖、小麦粉、マーガリン	牛乳 卵、脱脂粉乳		ドライイースト、塩
11 木	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き 大根の中華風煮物 もやしの中華和え 小松菜のスープ フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖、ごま油 ごま、砂糖 じゃがいも	さけ	のり だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、こまつな、にんじん バナナ	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

12 金	昼食	ごはん 鰯の照り焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ たまごスープ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごま油	ぶり 大豆 卵	キャベツ、こまつな、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、しいたけ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 酒、中華だし、塩
	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		
13 土	昼食	チキンライス さつま芋のグリル ポパイサラダ しめじのスープ フルーツ	米 さつまいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	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、しめじ	ケチャップ、コンソメ 塩 コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 月	昼食	ひじきごはん 鰯の塩焼き さつま芋の甘煮 ハムサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 ごまドレッシング	さば（0歳児クラスはたい） ハム 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しそひじきふりかけ 塩 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		
16 火	昼食	ごはん ハンバーグ マッシュパンブキン ブロッコリーと塩こんぶのサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 片栗粉 油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん みかん	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ コンソメ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 トマトのボンデケーショ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳、チーズ	トマトジュース	コンソメ、パセリ粉
17 水	昼食	ごはん 照り焼きチキン こぶき芋（カレー） 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ缶	こまつな、はくさい、コーン キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、ケチャップ、みりん 塩、カレー粉 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 コーンパン	ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐	コーン	
18 木	昼食	ごはん 鰯の西京焼き ほうれん草の煮びたし パンブキンサラダ わかたま汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さわら、みそ さつま揚げ 木綿豆腐、卵	ほうれん草、にんじん、えのき かぼちゃ、にんじん、きゅうり たまねぎ、わかめ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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	しそ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩
19 金	昼食	ごはん 鰯のつけ焼き れんこんのきんぴら ほうれん草のツナ和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま、ごま油 砂糖 さつまいも	さけ ツナ缶 みそ	れんこん、にんじん ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナサンド	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶		
20 土	昼食	五目うどん かぼちゃのごまあえ ブロッコリーサラダ フルーツ	うどん、ごま油、砂糖 ごま、砂糖 砂糖	鶏肉、うすあげ	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月 冬至	昼食	ごはん 鰯の幽庵焼き かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの塩昆布和え かき玉味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 卵、みそ	ゆず果汁 かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐、卵、ウインナー		
23 火	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ひじきとツナの卵焼き ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 片栗粉、油 ごま、ごま油	豚肉 卵、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン果汁 ひじき ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ、わかめ みかん	みりん、中華だし、塩 しょうゆ、みりん 中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		
24 水 ★ メク ニ ス ー マ ス	昼食	パン ローストチキン おほしさまポテト クリスマスサラダ ビーフシチュー ぶどうゼリー	ロールパン フライドポテト 和風ドレッシング ぶどうゼリー	鶏もも肉 牛肉、豆乳	マーマレード ブロッコリー、カリフラワー、にんじん たまねぎ、にんじん、グリーンピース	しょうゆ ハヤシルウ
	午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	粉糖、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、卵	いちご	ココアパウダー、抹茶パウダー、塩、チョコペン、トッピングショガー

25 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 大根の炒り煮 小松菜のおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	さけ 豚肉 糸かつお 木綿豆腐	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 バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁、酒、しょうゆ、塩
	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
26 金	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 スパゲティ、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	さわら ツナ缶 ハム みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	おろししょうが、しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつまいものケーキ	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、バター	牛乳 卵、豆乳		
27 土	昼食	チーズ豚丼 じゃがいものおかか焼き もやしナムル 豆腐と玉ねぎの中華スープ フルーツ	米、砂糖 じゃがいも ごま油	豚肉、チーズ 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、しめじ もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 中華だし 中華だし
	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。

