

献立表

2026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
2 月	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 青のりポテト ほうれん草のツナ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 じゃがいも 砂糖	さわら ツナ缶 木綿豆腐、みそ	あおのり ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ 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
3 火 「ひらなまちつり」	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 もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、えのき、なばな グレープフルーツビー(0・1歳児クラスはバナナ)	ちらし寿司の素 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ひしもち風蒸しパン ひなあられ	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	抹茶パウダー ひなあられ
4 水	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきとツナの卵焼き ブロッコリーの中華和え かぼちゃのスープ フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、大豆 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん ひじき ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、ねぎ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	麩、バター、グラニュー糖	牛乳		
5 木	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き 春雨とチンゲン菜炒め かぼちゃの卵サラダ 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)、砂糖 ごま油	さば(0歳児クラスはたい)、系かつお ツナ缶 卵 木綿豆腐	うめびしお チンゲン菜、たまねぎ かぼちゃ、にんじん、きゅうり たまねぎ、もやし、ねぎ、しいたけ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし
	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 金	昼食	☆わかめごはん 鮭の塩焼き 大根のツナ焼き 小松菜のゆかり和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米	さけ ツナ缶 みそ	だいこん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん オレンジ	炊き込みわかめ 塩 しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★てりたまトースト	食パン、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)、砂糖	牛乳 卵		しょうゆ、みりん、パセリ粉
7 土	昼食	しょうゆラーメン じゃがいものおかか焼き 小松菜のマヨドレサラダ フルーツ	中華めん じゃがいも マヨドレ	豚肉 系かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ こまつな、にんじん	中華だし、しょうゆ しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

9月	昼食	ごはん 鯖のねぎ焼き 大根の中華風煮物 さつま芋とブロッコリーのサラダ えのきの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖、ごま油 さつまいも、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） みそ、うすあげ	ねぎ だいこん、にんじん ブロッコリー たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、中華だし 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ☆クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		
10月	昼食	ごはん ☆鶏肉のから揚げ ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、油 ごま油 ごま、砂糖	鶏もも肉 ちくわ	あおのり もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 ヨーグルト、卵		
11月	昼食	☆焼き鳥丼 ☆じゃがいものチーズ焼き 春キャベツのナムル わかめスープ フルーツ	米、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 ごま油、ごま	鶏もも肉 チーズ 木綿豆腐	たまねぎ、白ねぎ、のり キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、酒、みりん 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月	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き ブロッコリーとひじきのソテー マカロニサラダ 人参のすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ツナ缶 木綿豆腐	ゆず ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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
13月	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま	さわら 木綿豆腐 みそ、うすあげ	かぼちゃ ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、えのき、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、みりん、おろししょうが だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 アメリカンドッグ風ケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳、卵、ウインナー		ケチャップ、ベーキングパウダー
14月	昼食	そばめし さつま芋のグリル ポパイサラダ 豆腐のスープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 さつまいも マヨドレ	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれん草、コーン たまねぎ、わかめ	焼きそばソース 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16月	昼食	ごはん 鯖のボン酢焼き ひじきの煮物 小松菜の和風サラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 大豆 みそ、うすあげ	だいこん、にんじん、ひじき こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	ボン酢、酒、みりん 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 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

17 火	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き きのこスパゲティ 大豆入りマセドアンサラダ かぼちゃの豆乳スープ フルーツ	米 パン粉、油 スパゲティ、油、砂糖 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）</small>	さけ ベーコン 大豆 豆乳	たまねぎ、ほうれん草、しめじ きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ オレンジ	パセリ粉、塩 中華だし、しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★きなこぼたもち風	米、砂糖	牛乳 きな粉		塩
18 水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の卵焼き ブロッコリーのツナ和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん コーン、切り干しだいこん ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、だいこん、みつば <small>グレープフルーツピーロ・1歳児クラスはバナナ</small>	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、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ☆焼きそば	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
19 木 「お別れ バイキング」	昼食	おにぎり フライドチキン 星ポテト タコさんウインナー グリーンサラダ パスタスープ ゼリー	米 米粉、小麦粉、油、砂糖 フライドポテト スパゲティ	鶏もも肉 ウインナー	 ブロッコリー、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん フルーツゼリー	しそひじきふりかけ、さけわかめふりかけ しょうゆ、酒、パセリ粉 ノンオイル和風ドレッシング コンソメ
	午後おやつ	牛乳 フルーツカップケーキ	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、卵、牛乳	みかん缶、いちご	たべっ子どうぶつビスケット
21 土	昼食	五目うどん マッシュかぼちゃ 小松菜のごま和え フルーツ	うどん、ごま油、砂糖 ごま、砂糖	鶏肉、うすあげ	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ こまつな、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 月	昼食	ごはん 鯖の磯辺焼き 五目煮 和風ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	さわら 鶏肉、大豆、うすあげ ツナ缶	あおのり だいこん、にんじん にんじん、きゅうり たまねぎ、こまつな、えのき バナナ	塩 だし汁、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 ☆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		
24 火	昼食	ごはん ☆ハンバーグ さつま芋のレモン煮 <small>ほうれん草と卵のごまマヨサラダ</small> 赤だし フルーツ	米 片栗粉 さつまいも、砂糖 ごまドレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 卵、ツナ缶 木綿豆腐、みそ、赤みそ	たまねぎ、にんじん レモン ほうれん草、コーン たまねぎ、なめこ、わかめ オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし だし汁
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ	<small>ホットケーキミックス、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）</small>	牛乳 チーズ、豆乳、卵、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ	塩
25 水	昼食	ごはん ☆照り焼きチキン ☆ジャーマンポテト 小松菜のツナサラダ しめじのスープ フルーツ	米 じゃがいも、油 砂糖	鶏もも肉 ウインナー ツナ缶	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ、ねぎ バナナ	しょうゆ、ケチャップ、みりん 中華だし しょうゆ コンソメ
	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	

26 木	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き 大根の炒り煮 ブロッコリーの昆布和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米 ごま、ごま油 砂糖、油	さけ 木綿豆腐	のり だいこん、にんじん もやし、ブロッコリー、コーン、塩こんぶ たまねぎ、にんじん グレープフルーツビー(0・1歳児クラスはバナナ)	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ☆フライドポテト	フライドポテト、油	牛乳		塩
27 金	昼食	ごはん 鯖の漬け焼き 厚揚げのねぎ焼き ほうれん草のゆかり和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さば(0歳児クラスはたい) 厚揚げ みそ	ねぎ キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 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 卵	にんじんジュース、マーマレード	
28 土	昼食	焼肉丼 さつまいものごま和え ブロッコリーのナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 さつまいも、砂糖、ごま、黒ごま ごま油	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ	しょうゆ しょうゆ 中華だし だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
30 月	昼食	ハヤシライス マッシュポテト ブロッコリーの卵サラダ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	豚肉 豆乳 卵	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース ブロッコリー、コーン バナナ	ハヤシルウ パセリ粉、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 火	昼食	豚丼 焼きかぼちゃ チンゲンサイのナムル 大根のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 ごま油	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん かぼちゃ チンゲン菜、もやし、にんじん、塩こんぶ だいこん、たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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		

※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メニュー、★は新メニューです。