献　　立　　表

2026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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	 その他
2 月	昼食	ごはん	米			
		鯖の西京焼き	砂糖	さわら、みそ		酒、みりん
		さつま芋の甘煮	さつまいも、砂糖			
		キャベツのツナ和え	砂糖	ツナ缶	こまつな、キャベツ、にんじん	しょうゆ
		豆腐のすまし汁		木綿豆腐	たまねぎ、ねぎ	だし汁、塩、しょうゆ
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳、卵		
4 水	昼食	ごはん	米			
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉	マーマレード	しょうゆ
		青のりポテト	じゃがいも		あおのり	塩
		チンゲン菜のしらす和え		しらす干し	チンゲン菜、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん
		豆乳スープ		豆乳	たまねぎ、にんじん、しめじ	中華だし
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		きなこ揚げパン	食パン、バター、砂糖	きな粉		
5 木	昼食	ごはん	米			
		鮭のねぎ味噌焼き	砂糖	さけ、みそ	ねぎ	みりん
		ひじきの煮物	砂糖	大豆、うすあげ	にんじん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん
		ブロッコリーの塩昆布和え	ごま油		ブロッコリー、にんじん、もやし、塩こんぶ	
		豆腐のすまし汁		木綿豆腐	たまねぎ、わかめ	だし汁、塩、しょうゆ
		フルーツ			みかん	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		さつまいもの蒸しパン	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳、卵		
6 金	昼食	ごはん	米			
		鯖のつけ焼き	砂糖	さば（0歳児クラスはたい）		しょうゆ、みりん
		ツナポテト	じゃがいも、油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん	中華だし
		小松菜の和風サラダ	砂糖		こまつな、もやし、にんじん、コーン	ノンオイル和風ドレッシング
		厚揚げの味噌汁		厚揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、わかめ	だし汁
		フルーツ			グレープフルーツルビー(0・1歳児クラスはバナナ)	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ジャムサンド	食パン、マーガリン		いちごジャム	
7 土	昼食	五目うどん	うどん、砂糖、ごま油	鶏肉、うすあげ	たまねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん
		じゃがいものマヨドレ焼き	じゃがいも、マヨドレ、砂糖			
		チンゲンサイのごま和え	ごま、砂糖		キャベツ、チンゲン菜、にんじん	しょうゆ
		フルーツ				
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		菓子				
9 月	昼食	ごはん	米			
		鯖の韓国風焼き	ごま、ごま油	さわら	のり	しょうゆ、みりん
		厚揚げのねぎ焼き		厚揚げ	ねぎ	しょうゆ、みりん
		オーロラサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		きゅうり、にんじん、コーン	ケチャップ
		えのきのすまし汁			たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ	だし汁、塩、しょうゆ
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		北海道ミルクパン	砂糖、小麦粉、ショートニング、マーガリン	卵		塩
10 火	昼食	ごはん	米			
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、おろししょうが
		大根のおかか焼き		糸かつお	だいこん	しょうゆ、みりん
		ほうれん草のお浸し	砂糖		ほうれん草、もやし、にんじん	しょうゆ
		油揚げの味噌汁		うすあげ、みそ	たまねぎ、ねぎ	だし汁
		フルーツ			オレンジ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		さけわかめおにぎり	米			さけわかめふりかけ

11 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ブロッコリーとひじきのソテー ★さつまいもサラダ 中華スープ フルーツ	米 ごま油 オリーブ油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ	 鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	 ねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、わかめ バナナ	 塩 しょうゆ、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 麸のラスク　メープル風味	 バター、麸、グラニュー糖、メープルシュガー	牛乳		
12 木	昼食	ごはん 鯖のごま照り焼き 根菜の中華風煮物 キャベツのツナ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖 砂糖、ごま油 砂糖	 さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 木綿豆腐、みそ	 だいこん、にんじん キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、しめじ、ねぎ みかん	 しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 やきそば	 焼きそばめん	牛乳 豚肉	 キャベツ、たまねぎ、にんじん	 焼きそばソース
13 金	昼食	ごはん 鮭のカレー焼き キャベツとベーコンのパスタ 小松菜ともやしの酢の物 人参の味噌汁 フルーツ	米 上新粉 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 砂糖	 さけ ベーコン 木綿豆腐、みそ	 たまねぎ、キャベツ もやし、こまつな、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ グレープフルーツルビー(0・1歳児クラスはバナナ)	 塩、カレー粉 しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	 食パン、砂糖	牛乳 豆乳、卵		
14 土	昼食	焼き鳥丼 さつまいものグリル 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、砂糖 さつまいも、オリーブ油 砂糖、ごま	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、白ねぎ、のり こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、みりん 塩 しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16 月	昼食	ごはん 鮭の磯焼き 切り干し大根の煮物 グリーンサラダ 人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも	 さけ うすあげ みそ	 あおのり にんじん、切り干しだいこん ブロッコリー、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	 塩 だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつま芋のケーキ	 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		
17 火	昼食	ごはん 鰆の幽庵焼き 五目煮 オーロラスパサラダ さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 スパゲティ、マヨネーズ さつまいも	 さわら 大豆、うすあげ みそ、うすあげ	 ゆず だいこん、にんじん、ひじき にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、ねぎ オレンジ	 しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん ケチャップ だし汁
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭（クリーム）	 砂糖、小麦粉、ショートニング	牛乳 脱脂粉乳、卵		
18 水	昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め マッシュパンプキン 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 砂糖、ごま油 マヨネーズ	豚肉 豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン 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、はくさい、にんじん グレープフルーツルビー(0・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 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
19 木	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト ほうれん草ともやしのナムル 豆腐のスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも、油 ごま油	 鶏肉 ウインナー 木綿豆腐	 たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	 しょうゆ、おろししょうが 中華だし 中華だし 中華だし
	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 卵、クリームチーズ、脱脂粉乳	 りんご	 ドライイースト

20 金	昼食	ごはん 鰤の照り焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖 	 ぶり 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、なめこ、わかめ みかん	 しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ 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	
21 土	昼食	ちゃんぽん麺 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーのナムル フルーツ	中華めん、油 ごま油 	豚肉 厚揚げ、糸かつお 	はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんじん ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ 	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	 	牛乳 	 	
24 火	昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き マッシュポテト キャベツと塩昆布のサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ 	 鶏肉 豆乳 みそ 	 キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、塩こんぶ たまねぎ、ほうれん草、えのき バナナ	 ノンオイル和風ドレッシング パセリ粉、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	 グラニュー糖、小麦粉、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵	 	
25 水 ★世界の食卓 ロシア	昼食	ビーフストロガノフ 焼きかぼちゃ オリヴィエサラダ フルーツ	米 オリーブ油 マカロニ、マヨドレ 	牛肉 	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ かぼちゃ にんじん、キャベツ、コーン、レッドキャベツ オレンジ	ハヤシルウ、パセリ粉 塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ロシアンクッキー	 小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	 いちごジャム	
26 木	昼食	ごはん 鰤のパン粉焼 春雨とチンゲン菜炒め 和風ポテトサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 パン粉 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、砂糖 	 ぶり ツナ缶 みそ 	 チンゲン菜、たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ グレープフルーツルビー(0・1歳児クラスはバナナ)	 塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	 食パン、マヨネーズ	牛乳 卵	 	 塩
27 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き ツナパスタ ブロッコリーのごまドレ和え じゃがいものスープ フルーツ	米 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 ごまドレッシング じゃがいも 	 さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 	 たまねぎ、えのき ブロッコリー、きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	 塩 しょうゆ、みりん 中華だし
	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 土	昼食	豚丼 かぼちゃのごま和え 小松菜のツナ和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま 砂糖 	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 	たまねぎ、にんじん かぼちゃ こまつな、にんじん、キャベツ 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 しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	 	牛乳 	 	
30 月	昼食	ごはん 鰆の甘辛焼き じゃがいものごま和え ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま ごま油 	 さわら 木綿豆腐 	 もやし、ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、わかめ バナナ	 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	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

※献立は変更になる場合があります。

★は新メニューです。