

献立表

2021年5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	その他
			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	焼肉丼 じゃがいものチーズ焼き 白菜のお浸し 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖 焼心	牛肉(もも) ピザ用チーズ 糸かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、はくさい、にんじん たまねぎ、カットわかめ	しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、うすくち、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
6木	昼食	ごはん 鯖の香り焼き チャーハンポテト ほうれん草のツナ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、油	さば、すりごま ウインナー ツナ缶 木綿豆腐、淡色みそ	しそ たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、本みりん コンソメ、バセリ粉 しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳		
7金 ランチ	昼食	ハンバーグカレー 和風ポテトサラダ 蒸しブロッコリーのマリネ フルーツ	米、片栗粉 じゃがいも、砂糖 オリーブ油	豚ひき肉、牛ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、コーン、にんじん きゅうり、にんじん ブロッコリー バナナ	カレールウ しょうゆ 食塩
	午後おやつ	牛乳 こいのぼりバームクーヘン		牛乳 卵		
8土	昼食	五目うどん かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのお浸し フルーツ	ゆでうどん、砂糖 砂糖	鶏もも肉、油揚げ すりごま	たまねぎ、にんじん、生わかめ かぼちゃ ブロッコリー、もやし	かつお・昆布だし汁、うすくち、本みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10月	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き さつまいものレモン煮 キャベツとちくわの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	さわら ちくわ 木綿豆腐、淡色みそ	レモン果汁 キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのきたけ バナナ	ゆかり 酢、食塩 かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、グラニュー糖、焼心	牛乳		
11火	昼食	ごはん 焼き鳥風 じゃがいもの卵焼き 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも ごま油	鶏もも肉 卵 木綿豆腐	白ねぎ グリーンピース ごまつな、もやし たまねぎ、えのきたけ、生わかめ オレンジ	本みりん、しょうゆ しょうゆ、本みりん、食塩 中華だしの素 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン、油	牛乳		
12水	昼食	ハッシュ・ド・ポーク かぼちゃの焼きコロッケ コールスロー フルーツ	米 パン粉、油 マヨネーズ	豚肉(もも) 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん バナナ	ハヤシルウ 食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 小豆クッキー	ホットケーキ粉、無塩バター	牛乳 あずき(ゆで)		

☆献立は、変更になる場合があります。

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
13木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ れんごんのじゃこ炒め オーロラサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さば しらす干し 淡色みそ	れんこん、ブロッコリー、にんじん きゅうり、にんじん たまねぎ、だいこん、ほうれん草 オレンジ	しょうゆ、本みりん しょうゆ ケチャップ、食塩 かつお・昆布だし汁
	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(無糖)	パイン缶、みかん缶	
14金	昼食	ごはん 鮭ねぎ味噌焼き ひじきの炒め煮 小松菜のおかかあえ 白菜のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖	さわら、淡色みそ だいず水煮 糸かつお 木綿豆腐	葉ねぎ だいこん、にんじん、ひじき ごまつな、もやし、にんじん たまねぎ、はくさい バナナ	本みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁、うすくち、食塩
	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 卵、脱脂粉乳		
15土	昼食	豚丼 じゃがいものおかか焼き キャベツとわかめの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚肉(もも) 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ キャベツ、にんじん、生わかめ たまねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、うすくち、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17月	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き さつまいもの甘煮 小松菜のナムル わかめスープ フルーツ	米 ごま油 さつまいも、砂糖 ごま油	さけ、すりごま 木綿豆腐	刻みのり ごまつな、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、生わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん 中華だしの素、食塩 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト	牛乳		
18火	昼食	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーとひじきのソテー さっぱりポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉 ツナ缶	ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、えのきたけ りんご	しょうゆ、ケチャップ、本みりん しょうゆ、食塩 酢、食塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	小麦粉、無塩バター、砂糖	牛乳 卵	バナナ	
19水	昼食	ごはん チャブチェ ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のコーン和え 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油	牛肉(もも) ちくわ	たまねぎ、にんじん あおのり はくさい、チンゲンサイ、コーン だいこん、にんじん、しめじ バナナ	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
20 木	昼食	ごはん さばの焼きおろし煮 ほうれん草とちくわの酢の物 蓮根の胡麻マヨサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ、砂糖	さば ちくわ すりごま 木綿豆腐、淡色みそ	だいこん もやし、ほうれん草、コーン キャベツ、れんこん、にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酢、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ウインナー、ピザ用チーズ	たまねぎ、コーン	ケチャップ
21 金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え えのきの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖	さけ 鶏もも肉 すりごま 木綿豆腐、淡色みそ	れんこん、にんじん、ごぼう もやし、ほうれん草 たまねぎ、えのきだけ、葉ねぎ りんご	食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
	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		
22 土	昼食	カレーうどん 焼きかぼちゃ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	ゆでうどん、片栗粉 オリーブ油 砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、葉ねぎ かぼちゃ きゅうり、キャベツ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、カレールウ 食塩 酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鯖のねぎ焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のゆかり和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら 油揚げ 淡色みそ	葉ねぎ だいこん、にんじん ほうれん草、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ、しめじ バナナ	しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、調製豆乳		
25 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテト キャベツの昆布和え 大根のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏もも肉	マーマレード あおのり キャベツ、こまつな、もやし、塩こんぶ だいこん、にんじん、しめじ りんご	しょうゆ 食塩 中華だしの素
	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 絹ごし豆腐		ココアパウダー、ベーキングパウダー
26 水	昼食	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 厚揚げのねぎ焼き かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 マヨネーズ	豚肉(もも) 生揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん、ピーマン 葉ねぎ かぼちゃ、きゅうり、コーン たまねぎ、ほうれん草、えのきだけ バナナ	しょうゆ しょうゆ、本みりん 食塩 コンソメ
	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、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、お好みソース
27 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 大根のツナ焼き 小松菜とえのきの磯和え わかめのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油	さば ツナ缶 木綿豆腐	だいこん キャベツ、こまつな、えのきだけ、のり佃煮 たまねぎ、生わかめ オレンジ	しょうゆ、本みりん 本みりん、しょうゆ しょうゆ、本みりん かつお・昆布だし汁、うすくち、食塩
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 卵		食塩



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
28 金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 パン粉、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さけ だいず水煮	こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、にんじん バナナ	食塩、パセリ粉 しょうゆ 食塩 コンソメ
	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		
29 土	昼食	チキンライス さつま芋のしょうゆ煮 キャベツのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 黒ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、生わかめ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 月	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 厚揚げの煮物 小松菜のゆかり和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら、白みそ 生揚げ	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、えのきだけ、葉ねぎ バナナ	みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん ゆかり かつお・昆布だし汁、うすくち、食塩
	午後おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 調製豆乳、きな粉		ベーキングパウダー

