



# 献立表



2021年6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 火	昼食	ごはん 油淋鶏 大根の中華風煮物 チンゲン菜のコーン和え かぼちゃのスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、ごま油、油 砂糖、ごま油	鶏もも肉	レモン、ねぎ だいこん、にんじん、白ねぎ はくさい、チンゲン菜、コーン たまねぎ、かぼちゃ、しめじ オレンジ	酢、しょうゆ、塩 しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ツナいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ	牛乳 ツナ缶、チーズ		塩
2 水	昼食	ごはん ポークビーンズ グリルかぼちゃ ブロッコリーのたまごサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ	豚肉、大豆 卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、コーン たまねぎ、はくさい、しめじ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 カルピスゼリー		牛乳 カルピス	もも、かんてん	
3 木	昼食	ごはん 鯖(鯛)のカレーフライ 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ 中華スープ フルーツ	米 小麦粉、パン粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	さば(たい) ( )内は、0歳児クラスが食べます ツナ缶 木綿豆腐	チンゲン菜、たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、しいたけ、ねぎ オレンジ	カレー粉、塩 しょうゆ ケチャップ、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 キャロットパンケーキ	ホットケーキミックス、ケーキシロップ	牛乳 豆乳	にんじん	
4 金	昼食	ごはん 鯖のおろしがけ ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 大豆、うすあげ 糸かつお みそ	だいこん、しょうが にんじん、ひじき ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ グレープフルーツ(バナナ) ( )内は、0歳児クラスが食べます	しょうゆ、だし汁、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 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
5 土	昼食	そばろ丼 大根のおかか焼き 小松菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 砂糖	鶏ひき肉、卵 糸かつお ごま	だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、はくさい、わかめ	しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
7 月	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き かぼちゃの胡麻和え 小松菜とキャベツの磯和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	さけ ごま うすあげ	かぼちゃ キャベツ、こまつな、えのき、のり たまねぎ、だいこん、えのき オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 バナナスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳	バナナ	



☆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
8 火	昼食	ごはん 鶏チリ 青のりポテト キャベツの昆布和え 中華スープ フルーツ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉	白ねぎ 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 バナナ	ケチャップ、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭	ショートニング、砂糖、小麦粉	牛乳 卵、あん		
9 水	昼食	ごはん ハンバーグ きのこスパゲティ グリーンサラダ オニオンスープ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、油 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ コンソメ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン、あおのり	
10 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 高野豆腐の卵とじ ごぼうの胡麻マヨ和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖 マヨネーズ、砂糖 さつまいも	さわら 卵、高野豆腐 ごま みそ	たまねぎ、ねぎ ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、わかめ グレープフルーツ(バナナ) ( )内は、0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きそば	焼きそばめん	牛乳 豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ	焼きそばソース
11 金	昼食	ごはん 鯖(鯛)の塩焼き 筑前煮 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、ごま油 砂糖 じゃがいも	さば(たい) ( )内は、0歳児クラスが食べます 鶏肉 木綿豆腐、ごま みそ、うすあげ りんご	だし汁、しょうゆ、みりん 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		
12 土	昼食	ちゃんぽん麺 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ	中華めん、油	豚肉 厚揚げ、糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ 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 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
14 月	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら うすあげ ごま みそ	あおのり だいこん もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのき グレープフルーツ(バナナ) ( )内は、0歳児クラスが食べます	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 きなこ揚げパン風	食パン、砂糖、バター	牛乳 きな粉		



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	
15 火	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のお浸し たまごスープ フルーツ	米 片栗粉 砂糖	豚肉 厚揚げ 糸かつお 卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン ねぎ こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、わかめ バナナ	みりん、中華だし、塩 しょうゆ、みりん しょうゆ 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 スティックおさつ		牛乳		
16 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 大根の炒り煮 白菜の梅和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 油、砂糖 砂糖	鶏もも肉 豚肉 糸かつお みそ、うすあげ	ねぎ だいこん、にんじん こまつな、はくさい、にんじん、うめびしお たまねぎ、かぼちゃ オレンジ	塩 しょうゆ しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン		牛乳		
17 木	昼食	ごはん 鮭のピザ焼き キャベツのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 マヨネーズ	さけ、チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、こまつな、コーン かぼちゃ、きゅうり だいこん、にんじん、しめじ バナナ	ケチャップ、塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 バタークッキー		牛乳		
18 金 ★ ラン チ テ ー	昼食	ゆかりごはん 鶏肉のから揚げ ウインナー 蒸しブロッコリー ポテトサラダ フルーツ	米 油、片栗粉	鶏もも肉 ウインナー		ゆかり しょうゆ、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ(クリーム)		牛乳		
19 土	昼食	牛丼 粉ふき芋(カレー) ほうれん草のおかか和え わかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 じゃがいも	牛肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ ほうれん草、もやし たまねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん カレー粉、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21 月	昼食	シーチキンカレー かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ツナ缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、きゅうり りんご	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド		牛乳		
22 火	昼食	ごはん タンダーチキン ブロッコリーとひじきのソテー さっぱりポテトサラダ キャベツスープ フルーツ	米 オリーブ油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト ツナ缶	たまねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、塩、パプリカ粉、カレー粉 しょうゆ、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 練乳いちごパン		牛乳		



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	
23 水	昼食	ごはん チキン南蛮 さつま芋のグリル グリーンサラダ 人参のスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ さつまいも 砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ナポリタン		牛乳		
24 木	昼食	ごはん 鯨の竜田揚げ 大根のそぼろ煮 ほうれん草の昆布和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、片栗粉	あじ 鶏ひき肉	だいこん ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき グレープフルーツ(バナナ)	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 ( )内は、0歳児クラスが食べます
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ		牛乳		
25 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き さつま芋の甘煮 きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	さわら、糸かつお	うめびしお だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ		牛乳		
26 土	昼食	みそラーメン じゃが芋のごまあえ ほうれん草のツナマヨ和え フルーツ	中華めん じゃがいも、砂糖 マヨネーズ	豚肉、みそ ごま、黒ごま ツナ缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン にんじん ほうれん草、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		
28 月	昼食	ごはん 鯖(鯛)のごま焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのたまごサラダ なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ	さば(たい)、ごま ( )内は、0歳児クラスが食べます 厚揚げ 卵 みそ	にんじん、ねぎ ブロッコリー たまねぎ、だいこん、なめこ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつまいも蒸しパン		牛乳		
29 火	昼食	ごはん 照り焼きチキン スコップコロッケ ブロッコリーのマヨサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉 マヨネーズ	鶏もも肉 豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ ブロッコリー、キャベツ もやし、はくさい、にんじん オレンジ	しょうゆ、ケチャップ、みりん コンソメ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト		牛乳		
30 水	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め 蒸しかぼちゃ 小松菜のナムル 大根のスープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 ごま油	牛肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ こまつな、もやし たまねぎ、だいこん、にんじん バナナ	しょうゆ 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ		牛乳		

