

献立表

2021年7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	
1 木	昼食	ごはん あじの塩焼き 五目煮 小松菜のゆかり和え なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	あじ 鶏肉、大豆 みそ、うすあげ	にんじん、だいこん こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、なす、ねぎ グレープフルーツピー（バナナ） （ ）内は、0歳児クラスが食べます	塩 だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	牛乳 ホットケーキミックス、バター	牛乳	かぼちゃ	
2 金	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き 大根の炒り煮 ほうれん草のナムル かぼちゃのスープ フルーツ	米 油、砂糖 砂糖、ごま油	さわら 豚肉 ごま	しょうが だいこん、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん 酒、しょうゆ 中華だし、しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭（クリーム）	牛乳 小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 脱脂粉乳、卵		
3 土	昼食	豚とじ丼 さつま芋のしょうゆ煮 小松菜サラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖 砂糖、オリーブ油	豚肉、卵 黒ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	牛乳	牛乳		
5 月	昼食	ごはん さば（たい）のカレー焼き 大根の中華風煮物 きゅうりともやしの中華和え ほうれん草のスープ フルーツ	米 片栗粉 ごま油、砂糖 砂糖	さば（たい） ごま	（ ）内は、0歳児クラスが食べます 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、ほうれん草、にんじん バナナ	カレー粉 しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ、中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	牛乳 バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
6 火	昼食	ごはん ボークチャップ 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 油	豚肉 厚揚げ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン ねぎ こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん グレープフルーツピー（オレンジ） （ ）内は、0歳児クラスが食べます	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	バナナ	ベーキングパウダー
7 水 ★ ラン チ デ ー	昼食	七タちらし寿司 鶏の照り焼き 星型フライドポテト そうめん汁 フルーツ	米 フライドポテト そうめん	卵、ごま 鶏もも肉 うすあげ	れんこん、にんじん、たけのこ、 グリーンピース、しいたけ、かんぴょう たまねぎ、オクラ バナナ	すし酢 しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツポンチ	牛乳	牛乳 カルピス	みかん缶、パイン缶、すいか	



☆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	
8 木	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ 大豆、うすあげ 木綿豆腐、みそ	にんじん、ひじき きゅうり、キャベツ、わかめ たまねぎ、だいこん バナナ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	牛乳 食パン	牛乳 ウインナー、チーズ	たまねぎ、コーン	ケチャップ
9 金	昼食	ごはん さば（たい）の甘辛焼き 青のりポテト チンゲン菜のコーン和え 豆腐のスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	さば（たい） （ ）内は、0歳児クラスが食べます 木綿豆腐	あおのり はくさい、チンゲン菜、コーン たまねぎ、しいたけ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	牛乳 ショートニング、マーガリン、砂糖、小麦粉	卵		塩
10 土	昼食	肉みそうどん かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	うどん、片栗粉、油、砂糖 砂糖 マヨネーズ	豚ひき肉、みそ ごま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ 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 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	牛乳	牛乳		
12 月	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 大根のおかか焼き ほうれん草の白和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖	さわら 糸かつお 木綿豆腐、ごま みそ、うすあげ	しょうが だいこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、ねぎ グレープフルーツピー（オレンジ） （ ）内は、0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 小麦粉、油、砂糖	牛乳 卵	りんご	ベーキングパウダー
13 火	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 蒸しかぼちゃ きゅうりと大根の和え物 中華スープ フルーツ	米 片栗粉 ごま油、砂糖	豚肉 糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン かぼちゃ もやし、だいこん、きゅうり たまねぎ、はくさい、えのき、わかめ バナナ	みりん、中華だし、塩 酢、しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	牛乳 ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ	牛乳 絹ごし豆腐、ウインナー		
14 水	昼食	ごはん 鶏のつけ焼き ブロッコリーとコーンのソテー ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン にんじん、きゅうり ほうれん草、にんじん すいか（バナナ） （ ）内は、0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし コンソメ
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 砂糖	牛乳 ヨーグルト	もも缶	





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
15 木	昼食	ごはん あじのかば焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 わかめの味噌汁 フルーツ	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖	あじ ごま 木綿豆腐、みそ	れんこん、ごぼう、にんじん もやし、きゅうり、コーン たまねぎ、わかめ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ 酢、しょうゆ、中華だし だし汁
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	牛乳 卵		塩	
16 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 とうがんのスープ 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 ごま油	さけ 大豆 卵	こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん とうがん、しいたけ、ねぎ バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 酒、中華だし、塩
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ (クリーム)	牛乳 卵、脱脂粉乳		ドライイースト、塩	
17 土	昼食	そばめし 粉ふき芋 (コンソメ) ほうれん草の昆布和え わかめスープ フルーツ	焼きそばめん、米、油 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、もやし、わかめ	焼きそばソース コンソメ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子	牛乳			
19 月	昼食	ごはん 鯖の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖	さわら 高野豆腐 糸かつお みそ、うすあげ	あおのり にんじん、たまねぎ、ねぎ ほうれん草、もやし、えのき たまねぎ、かぼちゃ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 卵、豆乳			
20 火	昼食	ごはん チャプチェ じゃがいもの卵焼き キャベツのごまあえ わかめスープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖	牛肉 卵 ごま	たまねぎ、にんじん グリーンピース キャベツ、にんじん、きゅうり もやし、たまねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	牛乳 卵		ベーキングパウダー	
21 水	昼食	ごはん チキン南蛮 グリルかぼちゃ ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ 砂糖	鶏もも肉、卵 ごま	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	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	その他
24 土	昼食	しょうゆラーメン 厚揚げのおかか焼き 小松菜のお浸し フルーツ	中華めん	豚肉 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ もやし、こまつな	中華だし、しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
26 月	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き じゃがいものチーズ焼き 小松菜のナムル 大根のスープ フルーツ	米 ごま油 じゃがいも、マヨネーズ ごま油	さわら、ごま チーズ	のり もやし、こまつな だいこん、たまねぎ、わかめ バナナ	みりん、しょうゆ 中華だし、塩 中華だし、塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 豆乳		小麦粉、黒砂糖、油	ベーキングパウダー
27 火	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き ブロッコリーとひじきのソテー 白菜の梅和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 砂糖	さけ ツナ缶 糸かつお 木綿豆腐	ブロッコリー、コーン、ひじき はくさい、きゅうり、うめびしお たまねぎ、ほうれん草 すいか (バナナ) () 肉は、0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 枝豆とベーコンのケーキサレ	牛乳		ホットケーキミックス、マヨネーズ	牛乳、チーズ、ベーコン、卵 たまねぎ、えだまめ 塩
28 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ オニオンスープ フルーツ	米 油、片栗粉 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 しらす干し	れんこん、ブロッコリー にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、えのき オレンジ	しょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 カルピスマフィン	牛乳		ホットケーキミックス	牛乳 絹ごし豆腐、カルピス
29 木	昼食	ごはん さば (たい) の塩焼き さつま芋の甘煮 パンパンジー風サラダ たまねぎの味噌汁 フルーツ	米 さば (たい) の塩焼き さつまいも、砂糖 ドレッシング	さば (たい) () 肉は、0歳児クラスが食べます ささ身 木綿豆腐、みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	牛乳 卵		小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン	
30 金	昼食	ポークカレー 焼きかぼちゃ マカロニサラダ ぶどうゼリー	米、じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ	豚肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ にんじん、キャベツ	カレールウ 塩
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコーン、油	塩
31 土	昼食	他人丼 大根のステーキ もやしナムル わかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 ごま油	卵、牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、ねぎ だいこん、ねぎ こまつな、もやし、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、塩 だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	牛乳			