



献立表



2021年8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 鮭のねぎ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツのさっぱり和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖、オリーブ油	さけ、みそ 高野豆腐 しらす干し	ねぎ たまねぎ、にんじん キャベツ、だいこん たまねぎ、ほうれん草、えのき バナナ	みりん だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド		牛乳	ブルーベリージャム	
3火	昼食	ごはん 鰯の香味焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのたまごサラダ 豆腐のスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖 マヨネーズ	あじ、ごま 卵 豆腐	レモン、しそ ブロッコリー たまねぎ、はくさい オレンジ	しょうゆ しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、かんてん	
4水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー マカロニサラダ じゃがいものスープ フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 マカロニ、マヨネーズ じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン ツナ缶	マーマレード ほうれん草、たまねぎ、コーン にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん グレープフルーツルビー(オレンジ) () 内は、0歳児クラスが食べます	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ
	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
5木	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き ひじきの煮物 切り干し大根のごま和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 大豆、うすあげ ごま 厚揚げ、みそ	にんじん、ひじき ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ すいか	ゆかり だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	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
6金★ランチデー	昼食	タコライス のりしおポテト 焼きもちこしサラダ オニオンスープ フルーツ	米、油 油、フライドポテト	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、トマト缶、キャベツ あおのり ブロッコリー、コーン たまねぎ、しめじ、にんじん バナナ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 パンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 豆乳、ホイップクリーム	パイン缶、みかん缶	チョコスプレー
7土	昼食	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のナムル フルーツ	うどん ごま油 ごま油	鶏肉、うすあげ ちくわ	たまねぎ、にんじん、わかめ あおのり こまつな、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		



☆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	
			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
10火	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 切干し大根の旨煮 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さば(たい) () 内は、0歳児クラスが食べます うすあげ 糸かつお 豆腐、みそ	にんじん、切り干しだいこん こまつな、もやし たまねぎ、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
11水	昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼 厚揚げの煮物 きゅうりの昆布和え 卵スープ フルーツ	米 砂糖 砂糖	鶏もも肉、ごま、みそ 厚揚げ 卵	にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、塩こんぶ こまつな、たまねぎ、しいたけ オレンジ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ 中華だし
	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	
12木	昼食	ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのツナ和え 大根のスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ ツナ缶	かぼちゃ ブロッコリー、にんじん たまねぎ、だいこん、キャベツ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ナポリタン	マカロニ、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ
13金	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き れんこんのじゃこ炒め 小松菜のゆかり和え しめじの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖	さわら しらす干し みそ、豆腐	レモン れんこん、ブロッコリー こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい、しめじ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ ゆかり だし汁
	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		
14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		
16月	昼食	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 うすあげ ごま みそ	だいこん もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、えのき、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	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 豆腐		ベーキングパウダー、ココア





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
17 火	昼食	ごはん ポークビーンズ 厚揚げのおかか焼き 大根の酢の物 かぼちゃのスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖	豚肉、大豆 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん、グリーンピース だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、こまつな グレープフルーツルビー（バナナ） （ ）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 酢、塩 コンソメ、塩
	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	
18 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き かぼちゃのチーズ焼き 白菜の梅和え なすの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 マヨネーズ 砂糖	鶏もも肉 チーズ 糸かつお みそ、うすあげ	ねぎ かぼちゃ はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお たまねぎ、なす バナナ	塩 しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵		ベーキングパウダー
19 木	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き 切干し大根のナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 上新粉 油、砂糖 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	たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ オレンジ	カレー粉、塩 ケチャップ、中華だし 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、ねぎ	だし汁、お好みソース
20 金	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 筑前煮 小松菜とちくわの酢の物 わかめのすまし汁 フルーツ	米 マヨネーズ 砂糖、ごま油 砂糖	さけ、卵 鶏肉 ちくわ 豆腐	たまねぎ れんこん、にんじん、ごぼう こまつな、もやし、コーン たまねぎ、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、あん		
21 土	昼食	みそラーメン じゃがいものごまあえ ほうれん草の昆布和え フルーツ	中華めん じゃがいも、砂糖	豚肉、みそ ごま、黒ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ほうれん草、にんじん、もやし、塩こんぶ	中華だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23 月	昼食	ごはん 鯖の西京焼き さつまいものレモン煮 キャベツの和風サラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖	さくら、みそ うすあげ	レモン キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ、だいこん、わかめ オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	麩、グラニュー糖、バター	牛乳		



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
24 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の卵焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも	豚肉 卵、ツナ缶 糸かつお みそ、豆腐	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん ブロッコリー、もやし たまねぎ、ねぎ グレープフルーツルビー（バナナ） （ ）内は、0歳児クラスが食べます	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
	午後おやつ	牛乳 ボンデケージョ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、チーズ		
25 水	昼食	ハヤシライス ツナポテト グリーンサラダ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース コーン ブロッコリー、きゅうり、にんじん バナナ	ハヤシルウ しょうゆ、パセリ粉 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶	
26 木	昼食	ごはん 鮭のきじ焼き 五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、ごま 鶏肉、大豆 みそ	ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん きゅうり、キャベツ、わかめ たまねぎ、ほうれん草、えのき オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 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 鰯フライ 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ かき玉汁 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	あじ ツナ缶 卵	チンゲン菜、たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	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		
28 土	昼食	中華丼 蒸しかぼちゃ もやしナムル 豆腐のスープ フルーツ	米、片栗粉、ごま油 ごま油	豚肉 豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ かぼちゃ こまつな、もやし たまねぎ、わかめ	中華だし、しょうゆ 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
30 月	昼食	ごはん 鮭塩焼き きんぴらごぼう 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	さけ 豆腐、ごま みそ	ごぼう、れんこん、にんじん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
31 火	昼食	ごはん マヨ照りチキン きのこスパゲティ 小松菜の磯和え 白菜のスープ フルーツ	米 マヨネーズ スパゲティ、油、砂糖 砂糖	鶏もも肉 豆腐	たまねぎ、しめじ、えのき こまつな、キャベツ、にんじん、のり たまねぎ、はくさい オレンジ	みりん、しょうゆ 中華だし、しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油	牛乳 黒ごま		

