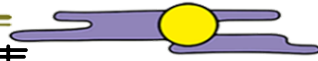




# 献立表



2021年9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

☆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	
1水	昼食	ごはん 牛肉のノルウェー風 春雨サラダ ほうれん草のおかか和え キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 はるさめ、マヨネーズ	牛肉 系かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース きゅうり、にんじん、コーン ほうれん草、もやし たまねぎ、キャベツ、わかめ バナナ	ケチャップ、ウスターソース しょうゆ 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	
2木	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とし きゅうりの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 卵、高野豆腐 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、だいこん、えのき バナナ	塩 だし汁、しょうゆ 酢、塩 だし汁
	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 脱脂粉乳、卵	ドライイースト、塩	
3金	昼食	ごはん 鮭のムニエル 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 小麦粉、バター、ドレッシング オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	さけ 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、しめじ オレンジ	ケチャップ しょうゆ、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト	牛乳	塩	
4土	昼食	豚丼 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖 麩	豚肉 ちくわ ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ あおのり もやし、こまつな、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 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
6月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 ごぼうの胡麻マヨサラダ かき玉汁 フルーツ	米 ごま油、砂糖 砂糖 マヨネーズ、砂糖	さけ、みそ 大豆、うすあげ ごま 卵	にんじん、ひじき ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき オレンジ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし
	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	
7火	昼食	ごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー オーロラサラダ きのこのスープ フルーツ	米 片栗粉 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ベーコン	たまねぎ、にんじん ほうれん草、たまねぎ、コーン にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、しめじ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、塩 しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	小麦粉、油、砂糖	牛乳 卵	りんご ベーキングパウダー	

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水	昼食	ごはん チキン南蛮 グリルかぼちゃ ほうれん草の昆布和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、卵 木綿豆腐	たまねぎ かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	砂糖	牛乳 チーズ、ツナ缶	ぶどうジュース、かんてん	たまねぎ、コーン パセリ粉
9木	昼食	ごはん 鯖(鯛)の甘辛焼き 大根のおかか焼き 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(たい) ( )内は、0歳児クラスが食べます 系かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、だいこん、えのき バナナ	塩 だし汁、しょうゆ 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆乳プリン	砂糖	牛乳 豆乳	ドライイースト、塩	かんてん
10金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー かぼちゃサラダ 人参のスープ フルーツ	米 パン粉、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 マヨネーズ	さけ	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、しめじ オレンジ	ケチャップ しょうゆ、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング	牛乳 卵	塩	
11土	昼食	そばめし 粉ふき芋 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも マヨネーズ	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、もやし、わかめ	焼きそばソース カレー粉、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13月	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 厚揚げの煮物 キャベツとちくわの酢の物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 厚揚げ ちくわ みそ	あおのり たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、しめじ なし	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 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		
14火	昼食	焼き鳥丼 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	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、だいこん、えのき バナナ	みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 中華だし、塩 中華だし
	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		





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
15 水 ★ ラン チ デー	昼食	うさぎおにぎり チキンカツ さつまいものお月さま 小松菜のゆかり和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 小麦粉、パン粉、油 さつまいも、砂糖	鶏もも肉	のり、うめびしお あおのり レモン キャベツ、こまつな、コーン たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ バナナ	塩 塩 ゆかり だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 お月見クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
16 木	昼食	ごはん 鯖（鯛）の竜田揚げ  れんこんのじゃこ炒め 大豆入りマセドアンサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油  油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さば（たい） <small>( )内は、0歳児クラスが食べます</small> しらす干し 大豆 厚揚げ、みそ	れんこん、ブロッコリー、にんじん にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ グレープフルーツ（オレンジ） <small>( )内は、0歳児クラスが食べます</small>	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	小麦粉、砂糖、ショートニング ホットケーキミックス、小麦粉、ドレッシング	牛乳 絹ごし豆腐、ウインナー		
17 金	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 蒸しかぼちゃ ほうれん草のごま和え 白菜のスープ フルーツ	米  砂糖	さけ  ごま 木綿豆腐	ねぎ かぼちゃ ほうれん草、もやし たまねぎ、はくさい バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし
	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 牛乳、卵		
18 土	昼食	カレーうどん さつまいものグリル チンゲン菜の和え物 フルーツ	うどん、片栗粉 さつまいも	鶏もも肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ  チンゲン菜、もやし、しめじ	だし汁、カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21 火	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 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  木綿豆腐、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	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 にんじん米粉スコーン	上新粉、砂糖、油	牛乳 絹ごし豆腐	にんじん	ベーキングパウダー
22 水	昼食	シーチキンカレー かぼちゃの焼きコロッケ コールスロー フルーツ	米、じゃがいも パン粉、油 マヨネーズ	ツナ缶 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり なし	カレールウ 中華だし、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン、油	牛乳		塩



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 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリーのたまごサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米  さつまいも、砂糖 マヨネーズ	さわら、糸かつお	うめびしお  ゆかり だし汁、しょうゆ、塩	しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	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 脱脂粉乳		いちごジャム ドライイースト
25 土	昼食	そぼろ丼 かぼちゃの胡麻和え ほうれん草のお浸し 大根のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 砂糖	鶏ひき肉、卵 ごま 糸かつお	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 月	昼食	わかめごはん 鮭の塩焼き ごぼうとほうれん草の卵とし きゅうりの海苔和え なめこの味噌汁 フルーツ	米  砂糖、油 砂糖	さけ 卵	わかめ  しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつまいも蒸しパン	さつまいも、上新粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
28 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	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ だし汁	しょうゆ 塩 中華だし
	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		
29 水	昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め じゃがいものチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え たまごスープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	豚肉 チーズ 糸かつお 木綿豆腐、卵	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ 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 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
30 木	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き 厚揚げのねぎ焼き 白菜の梅和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 ごま油  砂糖	さわら、ごま 厚揚げ 糸かつお みそ、うすあげ	のり ねぎ はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお たまねぎ、だいこん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 とうもろこしのケーキサレ	ホットケーキミックス、マヨネーズ	牛乳 牛乳、ツナ缶、チーズ、卵	たまねぎ、コーン	塩

