



献立表



2021年10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。

日曜日	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金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 切干し大根のナポリタン ブロッコリーのおかか和え 人参のスープ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも	さけ ツナ缶 糸かつお	たまねぎ、ピーマン、コーン、切り干しだいこん ブロッコリー、もやし キャベツ、にんじん バナナ	塩 ケチャップ、中華だし しょうゆ 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			
2土	昼食	焼き鳥丼 グリルかぼちゃ キャベツのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ	米、砂糖 マヨネーズ	鶏肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、わかめ	しょうゆ、みりん コンソメ	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
4月	昼食	ごはん 鯖のきじ焼き 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、ごま うすあげ みそ	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、みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁	
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、さつまいも、黒砂糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー	
5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	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 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	
6水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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 油 マヨネーズ	豚肉 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん ねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、えのき グレープフルーツ(ピー/バナナ)	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん 塩 コンソメ ()内は0歳児クラスが食べます	
	午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳	オレンジジュース、かんてん		
7木	昼食	ごはん 秋鮭のキノコ焼き じゃが芋のごま和え 小松菜のおかか和え ごぼうの味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも、砂糖	さけ ごま、黒ごま 糸かつお みそ、うすあげ	まいたけ、えのき、レモン こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、ごぼう なし	しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	牛乳 ツナいももち	じゃがいも、片栗粉、ドレッシング	牛乳 ツナ缶、チーズ		塩	

日曜日	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金	昼食	ごはん 鯖の西京焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーのたまごサラダ 白菜のすまし汁 フルーツ	米 ごま油、砂糖 油、砂糖 マヨネーズ	さわら、みそ 大豆 卵 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ひじき ブロッコリー、コーン たまねぎ、はくさい バナナ	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁、しょうゆ、塩	
	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
9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	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉、うすあげ ごま	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
11月	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き さつまいものレモン煮 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、ごま	のり レモン こまつな、もやし、にんじん はくさい、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし	
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	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	
12火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ じゃがいものチーズ焼き ブロッコリーのしらす和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ しらす干し みそ	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、だいこん、なめこ オレンジ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ 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	もも缶		
13水	昼食	チキンカレー ポパイオムレツ マカロニサラダ フルーツ	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	鶏肉 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、たまねぎ にんじん、きゅうり、コーン バナナ	カレールウ ケチャップ、中華だし 塩	
	午後おやつ	牛乳 メープルポップコーン	ポップコーン、メープルシロップ、油	牛乳			
14木	昼食	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草とちくわの酢の物 ごぼうの胡麻マヨサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 胡麻ドレッシング、砂糖	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます ちくわ ごま 厚揚げ、みそ	ほうれん草、もやし、コーン キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん オレンジ	塩 酢、塩 しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム		
15金	昼食	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの塩昆布和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米 ドレッシング、砂糖 砂糖	さわら、みそ 高野豆腐	たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、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 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩	





日 曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
16 土	昼食	豚丼 大根のおかか焼き きゅうりとわかめの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 糸かつお うすあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん キャベツ、にんじん、わかめ たまねぎ、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			
18 月	昼食	ごはん 鯖のゴマ照り焼き 大根とベーコンの塩炒め ブロッコリーのゆかり和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 ごま油 オリーブ油 じゃがいも	さわら、ごま ベーコン みそ	だいこん、ねぎ ブロッコリー、コーン たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 ゆかり 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、ココアパウダー	
19 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナ梅パスタ グリーンサラダ じゃがいものスープ フルーツ	米 スパゲティ、オリーブ油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 ツナ缶	マーマレード たまねぎ、えのき、うめびしお ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、ほうれん草 かき(バナナ) ()内は0~2歳児クラスが食べます	しょうゆ 酢、塩 コンソメ、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			
20 水	昼食	鮭の混ぜ寿司 牛肉のしくれ煮 ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 フルーツ	米 砂糖	さけ、ごま 牛肉 糸かつお 木綿豆腐、みそ	きゅうり、コーン ごぼう、しょうが ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	すし酢 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			
21 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ れんこんのじゃこ炒め 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(たい) ()内は0歳児クラスが食べます しらす干し 卵 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、みりん しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁	
	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	しょうゆ、中華だし、塩	
22 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き 焼きかぼちゃ キャベツのツナ和え 油揚げのすまし汁 フルーツ	米	さわら、糸かつお ツナ缶 うすあげ	うめびしお かぼちゃ こまつな、キャベツ たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	しょうゆ、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 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	
23 土	昼食	みそラーメン 粉ふき芋(カレー) チンゲン菜の胡麻和え フルーツ	中華めん じゃがいも 砂糖	豚肉、みそ ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、チンゲン菜、しめじ	中華だし カレー粉、塩 しょうゆ	
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳			



日 曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
25 月	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き 厚揚げと野菜の炒め ほうれん草の和風サラダ しめじの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 じゃがいも	さけ 厚揚げ みそ	ゆず れんこん、にんじん ほうれん草、もやし、コーン たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁	
	午後おやつ	牛乳 焼きいも		牛乳			
26 火	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 根菜の中華風煮物 春雨サラダ 卵スープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	さわら 卵	だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ 中華だし	
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 豆腐		ベーキングパウダー、ココアパウダー	
27 水	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 切り干し大根の卵焼き ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、大豆 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん、塩 塩 コンソメ、塩	
	午後おやつ	牛乳 ツナトースト	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、あん			
28 木 ★ ラン チ デ ー	昼食	ロールパン クリームシチュー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ	ロールパン じゃがいも、油 マヨネーズ	豆乳、鶏肉 ウインナー	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン バナナ	シチューミックス ケチャップ 塩	
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ(ココア)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー、ココアパウダー	
29 金	昼食	ごはん 鯖のつけ焼き 蒸しかぼちゃ 小松菜のツナ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます ツナ缶 木綿豆腐、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、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	牛乳 もみじまんじゅう	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、あん			
30 土	昼食	親子丼 厚揚げのねぎ焼き ブロッコリーのおかか和え 麩のすまし汁 フルーツ	米、砂糖 麩	鶏もも肉、卵 厚揚げ 糸かつお	たまねぎ、にんじん ねぎ ブロッコリー、キャベツ もやし、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん 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			

