



献立表

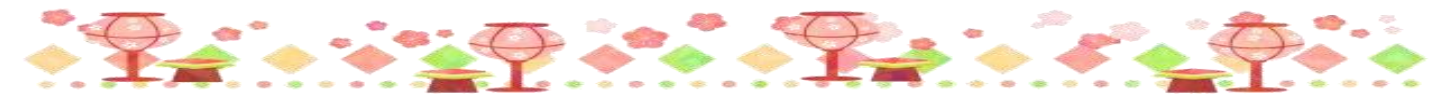
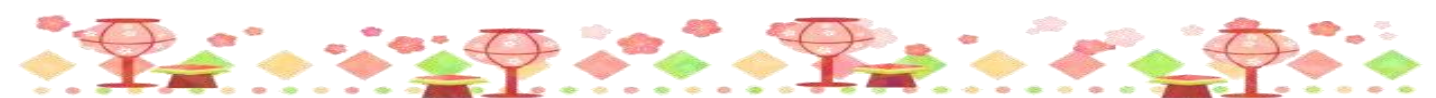
2022年3月 村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

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
1火	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き さつまいものレモン煮 小松菜とちくわの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 さつまいも、砂糖 砂糖	さけ、ごま ちくわ 豆腐、みそ	のり レモン こまつな、もやし たまねぎ、えのき バナナ	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
2水	昼食	焼き鳥丼 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、砂糖 じゃがいも、パン粉 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ 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、みりん 中華だし、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド		牛乳	いちごジャム	
3木★ランチデー	昼食	ちらし寿司 きんぴらごぼう 白菜の梅和え 菜の花のすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 麩	さけ、卵、ごま 牛ひき肉 糸かつお	きゅうり、にんじん、さやえんどう、のり ごぼう、れんこん、にんじん こまつな、はくさい、にんじん、うめびしお だいこん、しめじ、なばな いちご	すし酢 しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ひしもちクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		抹茶、いちごパウダー
4金	昼食	ごはん 鯖のカレーフライ 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ 玉ねぎの味噌汁 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（卵禁はマヨドレ使用）	さば(たい) ツナ缶 豆腐、みそ	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 オレンジ	カレー粉、塩 しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁
	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
5土	昼食	マーボー丼 かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのおかか和え しめじのスープ フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、豆腐、みそ チーズ 糸かつお	たまねぎ、グリーンピース、しょうが かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、はくさい、しめじ	ケチャップ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
7月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き かぼちゃの胡麻和え 小松菜とキャベツのの磯和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ 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 オレンジ	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 ぶどうゼリー	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、かんてん	
8火	昼食	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 オリーブ油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉、ヨーグルト ツナ缶 豆腐、みそ	たまねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、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 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 クロックムッシュ	食パン	牛乳 チーズ、ハム		ホワイトソース、パセリ粉



☆献立は、変更になる場合があります。（ ）内は0歳児クラスが食べます。

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
9水	昼食	ごはん ハンバーグ ツナ梅パスタ 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、オリーブ油 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐 ツナ缶	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれん草、えのき、うめびしお 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、中華だし 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 アップルパイ風	ワンタンの皮、グラニュー糖、油	牛乳		りんご
10木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 高野豆腐の卵とし 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（卵禁はマヨドレ使用）、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 オレンジ	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 フライドポテト	フライドポテト	牛乳		塩
11金	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 切干し大根のナポリタン 大根のさっぱり和え ほうれん草のスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 油、砂糖 砂糖、オリーブ油	さけ、卵 ツナ缶	たまねぎ たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん だいこん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、にんじん バナナ	塩、パセリ粉 ケチャップ、中華だし 酢、しょうゆ コンソメ、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		
12土	昼食	カレーうどん 青のりポテト 白菜のお浸し フルーツ	うどん、片栗粉 じゃがいも 砂糖	牛肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ あおのり もやし、はくさい、にんじん	だし汁、カレールウ 塩 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 グレープフルーツルビー(バナナ)	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 スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		
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 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



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
16 水	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 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 チーズ しらす干し 豆腐	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、えのき オレンジ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 しろくまちゃんのホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス、ケーキシロップ	牛乳 豆乳		
17 木	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 コンソメスープ フルーツ	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ	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	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 小麦粉	牛乳 卵、鶏ひき肉	キャベツ、ねぎ	だし汁、お好みソース
18 金	昼食	わかめごはん 鯖の塩焼き 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) 鶏肉 豆腐、ごま みそ、うすあげ	れんこん、にんじん、ごぼう ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ りんご	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 練乳いちごパン	牛乳 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
19 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	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、にんじん 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	牛乳		
22 火	昼食	ごはん 鮭の照り焼き 切干し大根の旨煮 小松菜のゆかり和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さけ うすあげ	切り干しだいこん、にんじん キャベツ、こまつな、コーン たまねぎ、にんじん、ごぼう オレンジ	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	牛乳 小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵		ベーキングパウダー
23 水 ★ お別 れ会	昼食	ホットドッグ 星ポテト 大豆入りコールスロー コーンクリームシチュー フルーツ	ロールパン 星型フライドポテト マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	ウインナー	キャベツ	ケチャップ、中濃ソース、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 生クリーム	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、にんじん バナナ	塩 コーンシチュールウ
24 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 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	さば(たい) 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 グレープフルーツビー(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
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	牛乳 食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 卵		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
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 さつま芋も、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 たい饅頭	牛乳 小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、あん		
26 土	昼食	そばめし 大根のおかか焼き ブロッコリーのマヨサラダ わかめスープ フルーツ	焼きそばめん、米、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん だいこん ブロッコリー、コーン たまねぎ、もやし、わかめ	焼きそばソース しょうゆ、みりん 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子	牛乳	牛乳		
28 月	昼食	ごはん 鯖のごま焼き 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（卵禁はマヨドレ使用）	さば(たい)、ごま 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 ボンデケーショ	牛乳 白玉粉、小麦粉、油	牛乳 牛乳、チーズ、卵		塩
29 火	昼食	ハヤシライス ポパイオムレツ 白菜のコーン和え フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 卵、ツナ缶	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、グリーンピース ほうれん草、たまねぎ はくさい、にんじん、コーン オレンジ	ハヤシルウ ケチャップ、中華だし しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	牛乳 小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、中華だし、塩
30 水	昼食	ごはん チキン南蛮 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のナムル かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 ごま油 ごま油	鶏もも肉、卵 ちくわ	たまねぎ あおのり こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、にんじん いちご	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 中華だし、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	牛乳 砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 豆腐		ココアパウダー、ベーキングパウダー
31 木	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	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 バナナ	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	牛乳		

