

2022年4月



献立表

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 金	昼食	ごはん 鰯の香味焼き かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのゆかり和え しめじと大根の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら、ごま みそ	レモン、しそ かぼちゃ ブロッコリー、コーン だいこん、ほうれん草、しめじ バナナ	しょうゆ だし汁、みりん、しょうゆ ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	小麦粉、マーガリン、ショートニング、砂糖	牛乳 卵		塩
2 土	昼食	ちゃんぽん麺 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ	中華めん、油	豚肉 厚揚げ、糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
4 月	昼食	ごはん 鮭の竜田揚げ ツナ梅パスタ ほうれん草のごま和え 豆腐のスープ フルーツ	米 片栗粉、油 スパゲティ、オリーブ油 砂糖	さけ ツナ缶 ごま 豆腐	たまねぎ、にんじん、えのき、うめびしお もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、はくさい オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油	牛乳 黒ごま		
5 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもとうすい豆の卵焼き 小松菜のしらす和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも	豚肉 卵 しらす干し みそ	たまねぎ、にんじん うすい豆 キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ 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 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 カルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 豆腐、カルピス		
6 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 根菜の中華風煮物 春雨サラダ たまごスープ フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油	鶏もも肉 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、トウモロコシ グレープフルーツ（ピーマン）（ ）内は0歳児クラスが食べます	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、中華だし しょうゆ、酢、中華だし 中華だし
	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
7 木	昼食	ごはん 鰯のきじ焼き 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら、ごま 鶏ひき肉、厚揚げ	ねぎ ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、こまつな、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
8 金	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 大根のおかか焼き 春キャベツの海苔和え 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 さつまいも	さけ、卵 糸かつお みそ、うすあげ	たまねぎ だいこん キャベツ、ほうれん草、にんじん、のり たまねぎ オレンジ	塩、パセリ粉 みりん、しょうゆ しょうゆ 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		
9 土	昼食	チキンライス グリルかぼちゃ キャベツのマヨサラダ 絹さやとしめじのスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、コンソメ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん 鰯のゆかり焼き 新じゃがの甘辛炒め ほうれん草の白和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、ごま油 砂糖	さわら 黒ごま 豆腐、ごま	にんじん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、えのき、しめじ、みつば グレープフルーツ（ピーマン）（ ）内は0歳児クラスが食べます	ゆかり しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし

12 火	昼食	春野菜チキンカレー 焼きかぼちゃ ブロッコリーの卵サラダ フルーツ	米、じゃがいも オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 卵	たまねぎ、にんじん、アスパラガス かぼちゃ ブロッコリー、コーン バナナ	カレールー 塩 塩
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
13 水	昼食	ごはん ミートローフ 青のりポテト グリーンサラダ 新玉ねぎのスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース あおのり ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、はくさい、しめじ グレープフルーツビー（バナナ）（ ）内は0歳児クラスが食べます	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	砂糖、小麦粉、バター	牛乳 豆乳、卵、クリームチーズ		
14 木	昼食	わかめごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと根菜の炒め煮 ほうれん草のおかか和え かぶの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖	さけ 厚揚げ 糸かつお みそ、うすあげ	わかめ れんこん、にんじん もやし、ほうれん草 はくさい、かぶ 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 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
15 金	昼食	ごはん 鯖の西京焼き ひじきの煮物 きゅうりの梅和え 麩のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 砂糖 麩	さわら、みそ 大豆、鶏もも肉、うすあげ	にんじん、ひじき はくさい、きゅうり、うめびしお たまねぎ、こまつな オレンジ	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 たい饅頭	ショートニング、砂糖、小麦粉	牛乳 卵、あん		
16 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、ごま油、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、にんじん	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		
18 月	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き 厚揚げの煮物 小松菜のコーン和え えのきの味噌汁 フルーツ	米 上新粉 砂糖	さわら 厚揚げ みそ	たまねぎ、ねぎ こまつな、はくさい、コーン、にんじん たまねぎ、キャベツ、えのき グレープフルーツビー（バナナ）（ ）内は0歳児クラスが食べます	カレー粉、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 ぶどうゼリー	グラニュー糖	牛乳	ぶどうジュース、かんてん	
19 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのじゃこ炒め 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 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 しらす干し 大豆	マーマレード ブロッコリー、れんこん きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、にんじん バナナ	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ
	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		
20 水	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め マッシュパンプキン 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 ごま油	牛肉 豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ もやし、こまつな たまねぎ、コーン、トウモロコシ バナナ	しょうゆ 中華だし、塩 中華だし
	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 豆腐	にんじん	ベーキングパウダー
21 木	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え 筍の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら 卵、高野豆腐 みそ	レモン たまねぎ、グリーンピース ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ たけのこ、たまねぎ、わかめ、ねぎ グレープフルーツビー（バナナ）（ ）内は0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ 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
22 金	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ほうれん草の煮びたし 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、砂糖	さけ、みそ うすあげ ツナ缶 豆腐	ねぎ ほうれん草、にんじん、えのき きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、みつば オレンジ	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 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳		

23 土	昼食	豚丼 大根のステーキ キャベツとわかめの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 うすあげ	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ 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		
25 月	昼食	ごはん 鮭の磯辺揚げ 新じゃがのごまあえ 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、砂糖 砂糖	さけ ごま、黒ごま 糸かつお 豆腐、みそ、うすあげ	あおのり こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵		ベーキングパウダー
26 火	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーのマヨ和え たまねぎのスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉、大豆 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、もやし、しめじ、ねぎ りんご	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ベーコンと新玉ねぎのケーキサレ	ホットケーキミックス、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 牛乳、ベーコン、チーズ、卵	たまねぎ	パセリ粉、塩
27 水 ラン チ デ ー	昼食	アンパンマンランチ マカロニサラダ フライドポテト オニオンスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ フライドポテト、油	鶏ひき肉、ウインナー	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん いちご	ケチャップ、中華だし 塩 コンソメ、塩、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 マーマレードジャムサンド	食パン	牛乳	マーマレード	
28 木	昼食	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 小松菜のツナ和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 バター、砂糖 さつまいも、砂糖 砂糖	さけ、みそ ツナ缶 厚揚げ、みそ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、キャベツ オレンジ	みりん、おろしにんにく、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 チーズいももち	じゃがいも、片栗粉、バター、砂糖	牛乳 豆乳、チーズ		しょうゆ
30 土	昼食	みそラーメン 粉ふき芋（カレー） チンゲンサイの胡麻和え 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		