



献立表



2022年 5月

村雨こども園・愛分園・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 鯖の竜田揚げ れんこんのじゃこ炒め 切り干し大根サラダ 大根の味噌汁 フルーツ | 米 片栗粉、油 油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | さば(たい)（ ）内は0歳児クラスが食べます しらす干し ツナ缶、ごま みそ、うすあげ | れんこん、ブロッコリー、にんじん きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しそ たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ | しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、塩 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 |
| 6 金 | 昼食 | ごはん 鮭の甘辛ごま照り焼き ツナ梅パスタ ブロッコリーのたまごサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ | 米 砂糖、油 スパゲティ、オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | さけ、ごま ツナ缶 卵 みそ、うすあげ | たまねぎ、にんじん、えのき、うめびしお ブロッコリー、コーン たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ | しょうゆ、みりん 塩 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 |
| 7 土 | 昼食 | 親子丼 じゃがいものおかか焼き 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 じゃがいも 砂糖 | 鶏もも肉、卵 糸かつお 木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん 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、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 9 月 | 昼食 | ごはん 鮭の西京焼き さつまいものレモン煮 春キャベツとちくわの酢の物 厚揚げの味噌汁 フルーツ | 米 砂糖 さつまいも、砂糖 砂糖 | さけ、みそ ちくわ 厚揚げ、みそ | レモン キャベツ、きゅうり たまねぎ、えのき オレンジ | 酒、みりん 酢、塩 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 絹豆腐 | | ココアパウダー、ベーキングパウダー |
| 10 火 | 昼食 | ごはん 焼き鳥風 新じゃがいもの卵焼き ほうれん草のナムル 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 | 白ねぎ グリンピース もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ | しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、塩 中華だし 中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳 ベジタブルトースト | 食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、じゃがいも | 牛乳 | ブロッコリー、コーン | 塩 |
| 11 水 | 昼食 | ごはん チャプチェ ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のコーン和え 中華スープ フルーツ | 米 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 | 牛肉 ちくわ | たまねぎ、にんじん あおのり はくさい、チンゲン菜、コーン だいこん、にんじん、しめじ りんご | しょうゆ しょうゆ 中華だし 中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳 マーマレードケーキ | ホットケーキミックス、小麦粉、砂糖、バター、油 | 牛乳 卵、牛乳 | マーマレード | ベーキングパウダー |

| | | | | | | |
|-------------------------------|-------|---|---|---|--|--|
| 12 木 ★ ラン チ デー | 昼食 | 豆ごはん こいのぼりハンバーグ 和風ポテトサラダ 蒸しブロッコリーのマリネ 花麩のすまし汁 フルーツ | 米 片栗粉 じゃがいも、砂糖 オリーブ油 麩 | 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶 | うすい豆 たまねぎ、にんじん、いんげん きゅうり、にんじん ブロッコリー だいこん、しめじ バナナ | 塩 ケチャップ、中華だし しょうゆ 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 かぶとのアップルパイ | 春巻きの皮、グラニュー糖 | 牛乳 | りんご | |
| 13 金 | 昼食 | ごはん 鯖の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 小松菜のゆかり和え 白菜のすまし汁 フルーツ | 米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 油、砂糖 | さわら、みそ 大豆 木綿豆腐 | だいこん、にんじん、ひじき こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい グレープフルーツ（バナナ） （ ）内は0歳児クラスが食べます | みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 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 卵、脱脂粉乳 | | ドライイースト、塩 |
| 14 土 | 昼食 | カレーうどん じゃがいものチーズ焼き 白菜のお浸し フルーツ | うどん、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 | 鶏もも肉 チーズ 糸かつお | たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ はくさい、もやし、にんじん | だし汁、カレールウ しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 16 月 | 昼食 | ごはん 鮭の韓国風焼き さつまいもの甘煮 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 木綿豆腐 | のり もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ | しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳 抹茶ケーキ | ホットケーキミックス、砂糖 | 牛乳 絹豆腐、卵 | | 抹茶パウダー |
| 17 火 | 昼食 | ごはん 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ 人参のスープ フルーツ | 米 砂糖 砂糖、オリーブ油 スバグティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 鶏肉 ツナ缶 ハム | りんご、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、にんじん、えのき バナナ | みりん、しょうゆ、酒、酢、塩 しょうゆ、塩 塩 コンソメ |
| | 午後おやつ | 牛乳 たまごサンド | 食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 牛乳 卵 | | 塩 |
| 18 水 | 昼食 | ハッシュ・ド・ポーク かぼちゃの焼きコロケ コールスロー フルーツ | 米 パン粉、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 豚肉 鶏ひき肉 | たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン りんご | ハヤシルウ 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 | | |
| 19 木 | 昼食 | ひじきごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 フルーツ | 米 砂糖、ごま油 砂糖 | ごま さけ 鶏肉 木綿豆腐、ごま みそ | ごぼう、にんじん、れんこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ | しそひじき 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 春野菜のケーキサレ | ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 牛乳 チーズ、豆乳、卵、ハム | そら豆、たまねぎ | 塩 |
| 20 金 | 昼食 | ごはん 鯖の甘辛焼き 大根のツナ焼き 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 ツナ缶 木綿豆腐 | だいこん こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、わかめ オレンジ | しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 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 |

| | | | | | | |
|---------|-------|---|--|--|--|--|
| 21 土 | 昼食 | 焼肉丼 焼きかぼちゃ きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎのすまし汁 フルーツ | 米、砂糖、油 オリーブ油 砂糖 | 牛肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、えのき、ねぎ | しょうゆ 塩 酢、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 23 月 | 昼食 | ごはん 鯖のねぎ焼き 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 うすあげ みそ | ねぎ だいこん、にんじん はくさい、ほうれん草、コーン たまねぎ、キャベツ、しめじ オレンジ | 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 パンプディング | 食パン、砂糖 | 牛乳 卵、豆乳 | | |
| 24 火 | 昼食 | ごはん 新潟名物・鶏肉のレモン和え 青のりポテト ブロッコリーのおかかあえ 大根のスープ フルーツ | 米 片栗粉、砂糖 じゃがいも 砂糖 | 鶏もも肉 糸かつお 木綿豆腐 | レモン、しょうが あおのり もやし、ブロッコリー、にんじん だいこん、にんじん、しめじ りんご | しょうゆ、みりん、酒、パセリ粉 塩 しょうゆ コンソメ |
| | 午後おやつ | 牛乳 新潟名物・イタリアン風焼きそば | 焼きそばめん | 牛乳 豚肉 | キャベツ、たまねぎ、にんじん | ケチャップ |
| 25 水 | 昼食 | ごはん 豚肉と野菜の炒め物 厚揚げのねぎ焼き かぼちゃときゅうりの中華和え ほうれん草のスープ フルーツ | 米 砂糖、ごま油 ごま油 | 豚肉 厚揚げ、糸かつお ごま | たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ かぼちゃ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、えのき オレンジ | しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし 中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳 黒糖バナナマフィン | ホットケーキミックス、油、黒砂糖 | 牛乳 豆乳 | バナナ | |
| 26 木 | 昼食 | ごはん 鯖の磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ 新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 片栗粉、油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 | さば(たい)（ ）内は0歳児クラスが食べます 卵、高野豆腐 ごま みそ | あおのり たまねぎ、ねぎ キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん バナナ | 塩 だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁 |
| | 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 |
| 27 金 | 昼食 | ごはん 鮭のパン粉焼き 春キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ | 米 パン粉、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） | さけ 大豆 | こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ グレープフルーツ（バナナ） （ ）内は0歳児クラスが食べます | 塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 コンソメ |
| | 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 | | |
| 28 土 | 昼食 | しょうゆラーメン かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのお浸し フルーツ | 中華めん 砂糖 | 豚肉 ごま | たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、もやし バナナ | 中華だし、しょうゆ しょうゆ しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 30 月 | 昼食 | ごはん 鯖の梅かつお焼き 厚揚げの煮物 春キャベツの昆布和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ | 米 砂糖 | さわら、糸かつお 厚揚げ みそ | うめびしお たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、もやし、塩こんぶ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん オレンジ | しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳 じゃがもちチーズナゲット | じゃがいも、油、片栗粉 | 牛乳 絹豆腐、チーズ | | コンソメ、塩 |

| | | | | | | |
|---------|-------|---|---|------------------------|--|---------------------------------------|
| 31 火 | 昼食 | ごはん チキン南蛮 ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え きのこのスープ フルーツ | 米 マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 じゃがいも、油 | 鶏もも肉、卵 ウインナー ツナ缶 | たまねぎ たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ たまねぎ、しめじ、えのき バナナ | 酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 中華だし しょうゆ コンソメ |
| | 午後おやつ | 牛乳 小豆クッキー | ホットケーキミックス、バター | 牛乳 小豆 | | |

