



献立表



2022年6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	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 ポークビーンズ グリルかぼちゃ ブロッコリーのたまごサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、油 マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	豚肉、大豆 卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、コーン たまねぎ、はくさい、しめじ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 カルビスゼリー		牛乳 カルビス	もも、かんてん	
2木	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 中華スープ 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（卵黄はマヨドレ使用）	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます ツナ缶 木綿豆腐	チンゲン菜、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ	カレー粉、塩 しょうゆ ケチャップ、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 キャラットパンケーキ	ホットケーキミックス、ケーキシロップ	牛乳 豆乳	にんじん	
3金	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油	さわら 木綿豆腐、鶏ひき肉 糸かつお みそ、うすあげ	あおのり にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ グレープフルーツ(ピーチ) ()内は0歳児クラスが食べます	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 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
4土	昼食	そぼろ丼 大根のおかか焼き 小松菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 砂糖	鶏ひき肉、卵 糸かつお ごま	だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ	しょうゆ 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 鮭のつけ焼き かぼちゃの胡麻和え ほうれん草とキャベツの磯和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	さけ ごま うすあげ	かぼちゃ キャベツ、ほうれん草、えのき、のり たまねぎ、だいこん、にんじん オレンジ	しょうゆ、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 バナナスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳	バナナ	
7火	昼食	ごはん 鶏チリ 青のりポテト 白菜の昆布和え 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 木綿豆腐	白ねぎ あおのり はくさい、きゅうり、もやし、塩こんぶ 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 ひよこ蒸しぱん	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳 豆乳、卵、黒ごま	コーン	
8水	昼食	ごはん ハンバーグ きのこスパゲティ コールスロー かぼちゃのポタージュ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン かぼちゃ、たまねぎ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 中華だし、しょうゆ 塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン、あおのり	
9木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 高野豆腐の卵とじ 小松菜のゆかり和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖 さつまいも	さわら 卵、高野豆腐 みそ	たまねぎ、ねぎ キャベツ、こまつな たまねぎ、わかめ グレープフルーツ(ピーチ) ()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 ゆかり だし汁
	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
10金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 大根の炒り煮 ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 じゃがいも	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます 豚肉 木綿豆腐、ごま みそ、うすあげ	だいこん、にんじん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、わかめ りんご	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	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		

11 土	昼食	ちゃんぽん麺 厚揚げのねぎ焼き 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	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ 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		
13 月	昼食	ごはん 鰯のおろしがけ きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油 砂糖	さわら 牛ひき肉 糸かつお 厚揚げ、みそ	だいこん、しょうが ごぼう、れんこん、にんじん こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、えのき <small>グレープフルーツピークは、！内容は販売クラスが異なります</small>	だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	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		
14 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのおかか焼き ほうれん草のごま和え たまごスープ フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 厚揚げ、糸かつお ごま 卵	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、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 しょうゆ 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 スティックおさつ	さつまいも、砂糖	牛乳		
15 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 白菜の梅和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 大豆、うすあげ 糸かつお みそ、うすあげ	ねぎ にんじん、ひじき はくさい、こまつな、にんじん、うめぴしお たまねぎ、かぼちゃ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	<small>ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ（卵はマヨドレ使用）</small>	牛乳 絹豆腐、ウインナー		
16 木	昼食	ごはん 鮭のピザ焼き 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 オリーブ油、砂糖 マヨネーズ（卵はマヨドレ使用）	さけ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン 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	ケチャップ、塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 バタークッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		
17 ★ ラン チ デー	昼食	ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ たこさんウインナー ブロッコリーのゆかり和え ポテトサラダ フルーツ	米 油、片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ（卵はマヨドレ使用）	鶏もも肉 ウインナー	 ブロッコリー、コーン きゅうり、にんじん バナナ	しょうゆ、おろししょうが ゆかり 塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツサンド	食パン	牛乳 生クリーム	もも、みかん缶	
18 土	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 糸かつお	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	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		
20 月	昼食	シーチキンカレー かぼちゃのチーズ焼き マカロニサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ（卵はマヨドレ使用） マヨネーズ（卵はマヨドレ使用）、マカロニ	ツナ缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	カレールウ 塩
	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 火	昼食	ごはん チャブチェ ちくわの磯辺揚げ さっぱりポテトサラダ キャベツと卵のスープ フルーツ	米 はるさめ、ごま油、砂糖 ごま油 じゃがいも、油、砂糖	牛肉 ちくわ 卵	たまねぎ、にんじん、エリンギ あおのり きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ 塩 塩、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、チーズ		
22 水	昼食	ごはん チキン南蛮 切干大根のナポリタン ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉、卵 ツナ缶 糸かつお	たまねぎ たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん ブロッコリー、キャベツ もやし、はくさい、にんじん バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 ケチャップ、中華だし しょうゆ コンソメ
	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
23 木	昼食	ごはん 鱈の竜田揚げ 大根と油揚げの煮物 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	あじ うすあげ	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 <small>グレープフルーツピークは、！内容は販売クラスが異なります</small>	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 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

24 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き さつまいもの甘煮 きゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	さわら、糸かつお みそ、うすあげ	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 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		
25 土	昼食	みそラーメン じゃが芋のごまあえ ほうれん草のツナマヨ和え フルーツ	中華めん じゃがいも、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉、みそ ごま、黒ごま ツナ缶	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン にんじん ほうれん草、にんじん	中華だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 月	昼食	ごはん 鯖のごま焼き 厚揚げの煮物 小松菜のナムル なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ごま油	さば(だい) ()内は0歳児クラスが食べます、ごま 厚揚げ みそ	にんじん、ねぎ もやし、こまつな、にんじん 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 中華だし、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ		牛乳 牛乳、チーズ、ベーコン、卵	たまねぎ、ブロッコリー	塩
28 火	昼食	ごはん 照り焼きチキン スコップコロッケ ほうれん草のマヨサラダ 人参のポタージュ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 牛ひき肉 豆乳	たまねぎ ほうれん草、キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ <small>グレープフルーツはピークナ 肉は0歳児クラスが食べます</small>	しょうゆ、ケチャップ、みりん コンソメ、塩 塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶	
29 水 ★ 沖 縄 名 物	昼食	タコライス 豆腐チャンプルー 人参しりしり わかめスープ フルーツ	米 ごま油、砂糖 砂糖	鶏ひき肉、チーズ 木綿豆腐、ウインナー、糸かつお ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト たまねぎ、トウモロコシ にんじん たまねぎ、しめじ、わかめ バナナ	ケチャップ、中華だし、中濃ソース、カレー粉 しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 サーターアングギー	ホットケーキミックス、黒糖、油	牛乳 卵、牛乳		
30 木	昼食	ごはん サーモンマリネ ブロッコリーとひじきのソテー 大豆入りコールスロー なすの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、オリーブ油、砂糖 砂糖、オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ツナ缶 大豆 みそ	たまねぎ、ピーマン、レモン ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、なす、えのき、ねぎ オレンジ	酢、塩 しょうゆ、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		

☆献立は変更になる場合があります。

