



献立表



2022年7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 金	昼食	ごはん 鰯の生姜焼き 大根の炒り煮 ほうれん草のナムル かぼちゃのスープ フルーツ	米 油、砂糖 砂糖、ごま油	さわら 豚肉 ごま	しょうが だいこん、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ、みりん 酒、しょうゆ しょうゆ、中華だし 中華だし
	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		
2 土	昼食	豚とじ丼 さつま芋のしょうゆ煮 小松菜サラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖 砂糖、オリーブ油	豚肉、卵 黒ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、はくさい、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
4 月	昼食	ごはん さばのカレー焼き 大根の中華風煮物 きゅうりともやしの中華和え ほうれん草のスープ フルーツ	米 片栗粉 砂糖、ごま油 砂糖	さば(たい)（ ）内は0歳児クラスが食べます ごま	だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ	カレー粉 しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ、中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ	
5 火	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 なすとトマトの和風サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 和風ドレッシング、グラニュー糖、ごま油	さけ、みそ 大豆、うすあげ 木綿豆腐	にんじん、ひじき もやし、トマト、なす、しそ だいこん、こまつな バナナ	みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン、あおのり	
6 水	昼食	ごはん ボークチャップ 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 油、砂糖	豚肉 厚揚げ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン ねぎ こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん グレープフルーツ（ピーマン）（ ）内は0、1歳児クラスが食べます	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	バナナ	ベーキングパウダー
7 木 ★ ラン チ デー	昼食	七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き 星型フライドポテト そうめん汁 フルーツ	米 フライドポテト そうめん	卵、ごま 鶏もも肉 うすあげ	かんこ、にんじん、きゅうり、きゅうり、しいたけ、かんぴょう たまねぎ、にんじん、オクラ バナナ	すし酢 しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツポンチ		牛乳 カルピス		
8 金	昼食	ごはん さわらの甘辛焼き 青のりポテト チンゲン菜のコーンとえ 豆腐のスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	さわら 木綿豆腐	あおのり チンゲン菜、はくさい、にんじん、コーン たまねぎ、しいたけ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	小麦粉、マーガリン、砂糖、ショートニング	牛乳 卵		塩
9 土	昼食	肉みそうどん かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	うどん、砂糖、片栗粉、油 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、みそ、赤みそ ごま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、にんじん	だし汁 しょうゆ 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん 鰯の竜田揚げ 大根のおかか焼き ほうれん草の白和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖	さわら 糸かつお 木綿豆腐、ごま みそ、うすあげ	しょうが だいこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、ねぎ グレープフルーツ（ピーマン）（ ）内は0、1歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 白桃ケーキ	小麦粉、砂糖、バター、白桃ジャム	牛乳 卵		ベーキングパウダー
12 火	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 蒸しかぼちゃ きゅうりと大根の和え物 中華スープ フルーツ	油、片栗粉 ごま油、砂糖	豚肉 糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン かぼちゃ もやし、だいこん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、えのき、わかめ バナナ	みりん、中華だし、塩 しょうゆ、酢 中華だし
	午後おやつ	牛乳 コーンパン	ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐	とうもろこし	

13 水	昼食	ごはん 鶏のつけ焼き ブロッコリーとコーンのソテー パンブキンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン かぼちゃ、にんじん、きゅうり ほうれん草、にんじん ずいかりバナナ（ ）内は0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし コンソメ
	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	みかん缶、もも缶	
14 木	昼食	ごはん あじのかば焼き きんぴらごぼう 春雨の酢の物 わかめの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖	あじ ごま 木綿豆腐、みそ	れんこん、ごぼう、にんじん もやし、きゅうり、コーン たまねぎ、ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、酢、中華だし だし汁
	午後おやつ	牛乳 カルピスマフィン	砂糖	牛乳 絹豆腐、カルピス		
15 金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー マセドアンサラダ カレー風味 とうがんのスープ 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） ごま油	さけ 大豆 卵	キャベツ、こまつな、コーン にんじん、きゅうり とうがん、ねぎ、しいたけ バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ カレー粉、塩 酒、中華だし、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 卵、脱脂粉乳		ドライイースト、塩
16 土	昼食	そばめし 粉ふき芋（コンソメ） ほうれん草の昆布和え わかめスープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、もやし、わかめ	焼きそばソース コンソメ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 火	昼食	ごはん チャブチェ じゃがいもの卵焼き キャベツのごまあえ わかめスープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖	牛肉 卵 ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな グリンピース キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、もやし、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵		ベーキングパウダー
20 水 ★宮崎名物	昼食	ごはん チキン南蛮 マッシュポテト 切り干し大根の梅和え 冷や汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） じゃがいも	鶏もも肉、卵 みそ、絹豆腐、ごま	たまねぎ こまつな、切り干しだいこん、にんじん、うめびしお きゅうり、しそ バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 みりん、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 唐いももち	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、きな粉		
21 木	昼食	ごはん あじの塩焼き 五目煮 小松菜のゆかり和え なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	あじ 鶏肉、大豆 みそ、うすあげ	だいこん、にんじん こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、なす、ねぎ グレープフルーツ（ ）内は0、1歳児クラスが食べます	塩 だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		
22 金	昼食	ごはん 鰯の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のおかか和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖 じゃがいも	さわら 高野豆腐 糸かつお みそ、うすあげ	あおのり たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし、えのき たまねぎ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁
	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	他人丼 ブロッコリーのグリル もやしナムル わかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 オリーブ油 ごま油	卵、牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、ねぎ ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 中華だし、塩 だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25 月	昼食	ごはん 鰯の韓国風焼き じゃがいものチーズ焼き 小松菜のナムル 大根のスープ フルーツ	米 ごま油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 ごま油	さわら、ごま チーズ	のり こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、わかめ バナナ	みりん、しょうゆ 中華だし、塩 中華だし、塩
	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
26 火	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き ブロッコリーとひじきのソテー 白菜の梅和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 砂糖	さけ ツナ缶 糸かつお 木綿豆腐	ブロッコリー、コーン、ひじき はくさい、きゅうり、うめびしお たまねぎ、にんじん ずいかりバナナ（ ）内は0歳児クラスが食べます	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 枝豆とベーコンのケーキサレ	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 豆乳、チーズ、ベーコン、卵	えだまめ、たまねぎ	塩

27 水	昼食	ポークカレー 焼きかぼちゃ マカロニサラダ ぶどうゼリー	米、じゃがいも、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	豚肉	にんじん、たまねぎ、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、にんじん、コーン	カレールウ 塩
	午後おやつ	牛乳 のり塩ポップコーン（乳児はのり塩粒のラスク）	ポップコーン（乳児は麩）、油	牛乳	あおのり	塩
28 木	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ オニオンスープ フルーツ	米 油、片栗粉 砂糖、油 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	ブロッコリー、れんこん にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、ほうれん草 オレンジ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ ケチャップ、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
29 金	昼食	ごはん さばの塩焼き さつまいもの甘煮 ハムサラダ たまねぎの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 ごまドレッシング	さば(たい)（ ）内は0歳児クラスが食べます ハム 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、コーン、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	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		
30 土	昼食	しょうゆラーメン 厚揚げのおかか焼き 小松菜のお浸し フルーツ	中華めん	豚肉 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ もやし、こまつな	中華だし、しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

