



献立表



2022年08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 月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き キャベツのさっぱり和え 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、オリーブ油 砂糖	さけ、みそ しらす干し 卵、高野豆腐	ねぎ キャベツ、だいこん たまねぎ、にんじん <small>たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのき</small> オレンジ	みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	食パン、小麦粉、バター、砂糖	牛乳		
2 火	昼食	ごはん 鯖の夏野菜ソース 切干し大根の旨煮 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 砂糖 砂糖	さば(0歳児はたい) うすあげ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	きゅうり、たまねぎ、トマト、コーン にんじん、切り干しだいこん もやし、こまつな たまねぎ、わかめ バナナ	酢、塩 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	ホットケーキミックス、油	牛乳 豆乳、卵、チーズ、ハム		
3 水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー 大豆入りマセドアンサラダ きのこのスープ フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 <small>じゃがいも、マヨネーズ(卵黄はマヨドレ使用)</small>	鶏もも肉 ベーコン 大豆	マーマレード ほうれん草、たまねぎ、コーン きゅうり、にんじん <small>しめじ、えのき、たまねぎ、にんじん</small> <small>グレープフルーツビーロ・1歳児はバナナ</small>	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 焼きおにぎり	米、ごま油	牛乳 糸かつお		しょうゆ
4 木	昼食	ごはん 鰯の香味焼き 大根と油揚げの煮物 小松菜のゆかり和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖	あじ、ごま うすあげ 木綿豆腐、みそ	レモン、しそ だいこん、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり 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
5 金 ★ ラン チ デ ー	昼食	夏野菜カレー チキンカツ 焼きもちしサラダ フルーツ	米 小麦粉、パン粉、油	鶏もも肉 鶏もも肉	たまねぎ、なす、かぼちゃ、パプリカ ブロッコリー、コーン すいか	カレールウ 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 プリンアラモード	砂糖	牛乳 牛乳、卵、ホイップクリーム	パイン缶、みかん缶	ウエハース、カラスフレー、パニラエッセンス
6 土	昼食	チーズ豚丼 ゆで卵 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	豚肉、チーズ 卵 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 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
8 月	昼食	ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃの胡麻和え ブロッコリーのツナ和え 大根のスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ ごま ツナ缶	かぼちゃ もやし、ブロッコリー、にんじん だいこん、たまねぎ、キャベツ オレンジ	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ 中華だし
	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		

9 火	昼食	ごはん 和風ハンバーグ きのこスパゲティ 大豆入りコールスロー じゃがいものポタージュ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） じゃがいも	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 大豆 豆乳	たまねぎ、にんじん、ひじき 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 たまねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、酒、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 トマトボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 チーズ	トマトジュース	パセリ粉
10 水	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 厚揚げの煮物 きゅうりの昆布和え とうがんのスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 ごま油	さわら、みそ 厚揚げ 卵	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、塩こんぶ とうがん、ねぎ、しいたけ グレープフルーツピール（0・1歳児はバナナ）	みりん、酒 だし汁、しょうゆ しょうゆ 中華だし、酒
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
12 金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え しめじの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖	さけ ごま 木綿豆腐、みそ	ごぼう、れんこん、にんじん もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、しめじ、はくさい バナナ	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		
13 土	昼食	五目うどん かぼちゃのチーズ焼き 小松菜のナムル フルーツ	うどん マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごま油	鶏肉、うすあげ チーズ	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ こまつな、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15 月	昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さつまいものレモン煮 キャベツの和風サラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖	鶏もも肉、ごま、みそ 木綿豆腐	レモン キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン だいこん、たまねぎ、わかめ オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 米粉のいちごケーキ	上新粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー、塩
16 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き アスパラの卵焼き 白菜の梅和え なすの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵 糸かつお みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん アスパラガス、パプリカ はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお たまねぎ、なす、ねぎ すいか	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、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ツナポテトパイ	じゃがいも、ワンタンの皮、油	牛乳 ツナ缶	たまねぎ	コンソメ、塩
17 水	昼食	夏の混ぜ寿司 かぼちゃの甘煮 小松菜のツナマヨ和え わかめスープ フルーツ	米、砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛肉、ごま ツナ缶 木綿豆腐	きゅうり、コーン、のり、しそ かぼちゃ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しめじ、わかめ バナナ	すし酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 マドレーヌ	ホットケーキミックス、バター、砂糖	牛乳 卵		
18 木	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き 切干し大根のナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 上新粉 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児はたい） ツナ缶	たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ グレープフルーツピール（0・1歳児はバナナ）	カレー粉、塩 ケチャップ、中華だし 塩 コンソメ
	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

19 金	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 筑前煮 小松菜とちくわの酢の物 わかめのすまし汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖、ごま油 砂糖	さけ、卵 鶏肉 ちくわ 木綿豆腐	たまねぎ れんこん、にんじん、ごぼう こまつな、もやし、コーン たまねぎ、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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
20 土	昼食	マーボーナス丼 コンソメポテト チンゲン菜のコーン和え 麴のすまし汁 フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 じゃがいも 麴	豚ひき肉、みそ	なす、たまねぎ、グリーンピース、しょうが はくさい、チンゲン菜、コーン たまねぎ、にんじん	ケチャップ、中華だし コンソメ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き ひじきの煮物 切り干し大根のごま和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら 大豆、うすあげ ごま 厚揚げ、みそ	にんじん、ひじき ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、キャベツ オレンジ	ゆかり だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 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		バニラエッセンス
23 火	昼食	ごはん のり塩から揚げ ツナポテト グリーンサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、砂糖 砂糖	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	あおのり コーン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ バナナ	酒、塩、おろししょうが しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩
	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	
24 水	昼食	冷やし豚しゃぶうどん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ フルーツ	うどん、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 ちくわ	トマト、オクラ、きゅうり、わかめ あおのり かぼちゃ、きゅうり、にんじん すいか	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 塩
	午後おやつ	牛乳 じゃこわかめおにぎり	米	牛乳 しらす干し、ごま	わかめ	
25 木	昼食	ごはん 鮭のきじ焼き 五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、ごま 鶏肉、大豆 みそ	ねぎ にんじん、ごぼう、れんこん きゅうり、キャベツ、わかめ たまねぎ、ほうれん草、えのき グレープフルーツビー⑩・1歳児はバナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	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 絹豆腐	にんじん	ベーキングパウダー
26 金	昼食	ごはん 鰯フライ 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ かき玉汁 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）	あじ ツナ缶 卵	チンゲン菜、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ ケチャップ、塩 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 卵、脱脂粉乳		
27 土	昼食	みそラーメン じゃが芋のごまあえ ほうれん草の昆布和え フルーツ	中華めん じゃがいも、砂糖	豚肉、みそ ごま、黒ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ	中華だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

29 月	昼食	ごはん 鰯の幽庵焼き さつまいもの甘煮 ブロッコリーのたまごサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら 卵 みそ	レモン ブロッコリー キャベツ、たまねぎ、しめじ りんご	しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 夏野菜のケーキサレ	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、ウインナー、卵	かぼちゃ、コーン、オクラ	塩
30 火 ★ 広島 名物	昼食	広島菜ごはん 呉の肉じゃが 大根のおかか焼き ほうれん草の白和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖 砂糖	牛肉 糸かつお 木綿豆腐、ごま みそ	たまねぎ だいこん、ねぎ ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、かぼちゃ、えのき バナナ	ひろし だし汁、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 揚げもみじ	小麦粉、砂糖、油、天ぷら粉	牛乳 卵、あん		
31 水	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 パスタサラダ オニオンスープ フルーツ	米 オリーブ油 砂糖、オリーブ油 スバゲティ、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 ハム	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、にんじん バナナ	グチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉 しょうゆ、塩 塩 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		みりん、酒、しょうゆ、酢

☆献立は、変更になる場合があります。

