



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

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

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

|                                  |       |  |  |                             |  |  |
|----------------------------------|-------|--|--|-----------------------------|--|--|
| 29<br>月                          | 昼食    | ごはん<br>鰯の幽庵焼き<br>さつま芋の甘煮<br>ブロッコリーのたまごサラダ<br>キャベツの味噌汁<br>フルーツ  | 米<br>さつまいも、砂糖<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）                | さわら<br>卵<br>みそ              | レモン<br>ブロッコリー<br>キャベツ、たまねぎ、しめじ<br>りんご                        | しょうゆ、みりん<br>塩<br>だし汁                           |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>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<br>豆乳、チーズ、ウインナー、卵        | かぼちゃ、コーン、オクラ   | 塩  |
| 30<br>火<br>★<br>広<br>島<br>名<br>物 | 昼食    | 広島菜ごはん<br>吳の肉じゃが<br>大根のおかか焼き<br>ほうれん草の白和え<br>かぼちゃの味噌汁<br>フルーツ  | 米<br>じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖<br>糸かつお<br>砂糖               | 牛肉<br>糸かつお<br>木綿豆腐、ごま<br>みそ | たまねぎ<br>だいこん、ねぎ<br>ほうれん草、にんじん、塩こんぶ<br>たまねぎ、かぼちゃ、えのき<br>バナナ   | ひろし<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁 |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>揚げもみじ  | 小麦粉、砂糖、油、天ぷら粉                                    | 牛乳<br>卵、あん                  |  |  |
| 31<br>水                          | 昼食    | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ブロッコリーとひじきのソテー<br>パスタサラダ<br>オニオンスープ<br>フルーツ | 米<br>オリーブ油<br>砂糖、オリーブ油<br>スパゲティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 鶏もも肉、ヨーグルト<br>ツナ缶<br>ハム     | たまねぎ<br>ブロッコリー、コーン、ひじき<br>きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん<br>バナナ | ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パブリカ粉<br>しょうゆ、塩<br>塩<br>コンソメ |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>大学芋  | さつまいも、砂糖、油                                       | 牛乳<br>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。

