



献立表



2022年9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 木	昼食	ごはん 秋鮭のカレー焼き 切干し大根のナポリタン さっぱりポテトサラダ 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 上新粉 油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	さけ ツナ缶 豆乳	たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん りんご、にんじん、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、コーン オレンジ	カレー粉、塩 ケチャップ、中華だし 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 カルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、カルピス		
2 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ きゅうりの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さば(0歳児クラスはたい) 卵、高野豆腐 みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり、わかめ たまねぎ、だいこん、えのき バナナ	塩 だし汁、しょうゆ 酢、塩 だし汁
	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 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩
3 土	昼食	牛丼 さつまいものしょうゆ煮 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 さつまいも、砂糖 麩	牛肉 黒ごま 糸かつお	たまねぎ、しめじ ほうれん草、もやし たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
5 月	昼食	ごはん 鯖の西京焼き ひじきの煮物 マカロニサラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 ドレッシング、マカロニ	さわら、みそ 大豆、うすあげ うすあげ	にんじん、ひじき にんじん、きゅうり、コーン だいこん、たまねぎ、ねぎ りんご	酒、みりん 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 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
6 火	昼食	ごはん ボークビーンズ れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ きのこのスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、油 砂糖、油 <small>じゃがいも、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)</small>	豚肉、大豆 しらす干し	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、れんこん きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、しめじ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ
	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
7 水	昼食	ごはん チキン南蛮 ほうれん草ソテー ブロッコリーの昆布和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 <small>マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)、片栗粉、砂糖、油</small> 砂糖、油	鶏もも肉、卵 ベーコン みそ、うすあげ	たまねぎ ほうれん草、たまねぎ、コーン ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、ねぎ オレンジ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	食パン、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	牛乳 チーズ、ツナ缶	たまねぎ、コーン	パセリ粉
8 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き さつまいものレモン煮 小松菜とえのきの磯和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖	さば(0歳児クラスはたい) 木綿豆腐、みそ	レモン こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、わかめ なし	しょうゆ、みりん だし汁
	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	
9 金	昼食	ごはん 秋鮭のパン粉焼き キャベツのソテー かぼちゃサラダ かき玉汁 フルーツ	米 パン粉、オリーブ油 油、砂糖 <small>マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)</small>	さけ 卵	こまつな、キャベツ、コーン かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 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		

10 土	昼食	そばめし 粉ふぎ芋 ブロッコリーのマヨサラダ 中華スープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、コーン たまねぎ、もやし、わかめ	焼きそばソース カレー粉、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
12 月	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 切干し大根の旨煮 キャベツとちくわの酢の物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら うすあげ ちくわ みそ	あおのり 切り干しだいこん、にんじん キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、しめじ バナナ	しょうゆ しょうゆ、みりん 酢、塩 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		
13 火	昼食	焼き鳥丼 じゃがいもの卵焼き 小松菜のナムル 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、しらす干し 木綿豆腐	白ねぎ、のり グリーンピース もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、塩 中華だし、塩 中華だし
	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
14 水 ★ ラン チ デー	昼食	おにぎり 満月ハンバーグ マッシュポテト キャベツのゆかり和え きのこのすまし汁 うさぎりんご	米 片栗粉 さつまいも	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、卵	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ りんご	ケチャップ、中華だし 塩 ゆかり だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 お月見クッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
15 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 筑前煮 大豆入りマセドアンサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば(0歳児クラスはたい) 鶏肉 大豆 みそ	ごぼう、にんじん、れんこん にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、もやし バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ショートケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐、ウインナー		
16 金	昼食	ごはん 秋鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し ばち汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 そうめん	さけ 木綿豆腐、鶏ひき肉 糸かつお うすあげ	ゆず 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、コーン たまねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ グレープフルーツ（0・1歳児はバナナ）	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 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 牛乳、卵		
17 土	昼食	カレーうどん さつまいものグリル チンゲン菜の和え物 フルーツ	うどん、片栗粉 さつまいも	鶏もも肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ チンゲン菜、コーン、しめじ	だし汁、カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 火	昼食	ごはん 秋鮭の照り焼き きんぴらごぼう ほうれん草の白和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖 じゃがいも	さけ 木綿豆腐、ごま みそ	ごぼう、れんこん、にんじん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ 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
21 水	昼食	ハッシュ・ド・ポーク かぼちゃの焼きコロッケ 和風サラダ フルーツ	米 パン粉、油	豚肉 鶏ひき肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、マッシュルーム、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、ミニトマト なし	ハヤシルウ 中華だし、塩 ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
22 木	昼食	ごはん 鶏チリ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのたまごサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 厚揚げ 卵 木綿豆腐、みそ	白ねぎ たまねぎ、にんじん ブロッコリー たまねぎ、こまつな オレンジ	ケチャップ、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		

24 土	昼食	そぼろ丼 かぼちゃの胡麻和え ほうれん草のお浸し 大根のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 砂糖	鶏ひき肉、卵 ごま 糸かつお	かぼちゃ ほうれん草、もやし だいこん、しめじ、わかめ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
26 月	昼食	わかめごはん 秋鮭の塩焼き ごぼうとほうれん草の卵とし きゅうりの海苔和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	さけ 卵 木綿豆腐、みそ	わかめ ほうれん草、ごぼう、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、のり たまねぎ、なめこ、ねぎ オレンジ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
27 火 ★青森名物	昼食	ごはん 十和田バラ焼き 生姜味噌おでん風 チンゲン菜のゆかり和え けの汁 フルーツ	米 油 砂糖	牛肉 厚揚げ、みそ、ちくわ うすあげ、みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ、りんご、にんにく だいこん チンゲン菜、はくさい、にんじん、コーン たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ バナナ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが しょうゆ、おろししょうが ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 りんごのチョコブラウニー	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐	りんご	ココアパウダー、ベーキングパウダー
28 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ きのこスパゲティ 洋風白和え たまごスープ フルーツ	米 油、片栗粉 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 木綿豆腐、みそ、ごま 卵	たまねぎ、ほうれん草、しめじ ブロッコリー、にんじん、コーン たまねぎ、ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、おろししょうが 中華だし、しょうゆ しょうゆ 中華だし
	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		
29 木	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き ちくわの磯辺揚げ 白菜の梅和え 中華スープ フルーツ	米 ごま油 ごま油 砂糖	さわら、ごま ちくわ 糸かつお 木綿豆腐	のり あおのり はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお たまねぎ、しめじ、ねぎ グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 中華だし
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、中華だし、塩
30 金	昼食	鮭と卵のちらし寿司 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米、砂糖、油 砂糖 砂糖	卵、さけ、ごま ごま 木綿豆腐、みそ	きゅうり、にんじん、のり かぼちゃ ほうれん草、もやし だいこん、こまつな バナナ	酢、塩 だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	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		

★献立は、変更になる場合があります。

