



献立表



2023年5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	その他
1月	昼食	ごはん 鯖の甘辛ごま照り焼き れんこんのじゃこ炒め 切り干し大根サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖、油 油、砂糖 すりごま、マヨネーズ	さば しらす干し ツナ缶 木綿豆腐、淡色みそ	れんこん、ブロッコリー、にんじん きゅうり、にんじん、切り干し大根、しそ キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ うすくち、食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★スクエアスイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳	りんご(缶詰)、りんごジャム	
2火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ ツナ梅パスタ ブロッコリーのたまごサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 スパゲティ、オリーブ油 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶 卵 淡色みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、うめびしお ブロッコリー、コーン たまねぎ、だいこん、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、おろししょうが 食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)	みかん缶	
6土	昼食	カレーうどん かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のお浸し フルーツ	ゆでうどん、片栗粉 マヨネーズ 砂糖	鶏もも肉 ピザ用チーズ 糸かつお	たまねぎ、にんじん、しめじ、葉ねぎ かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん	だし汁、カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
8月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き さつまいものレモン煮 春キャベツとちくわの酢の物 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖 砂糖	さけ、白みそ ちくわ 生揚げ、淡色みそ	レモン果汁 キャベツ、きゅうり こまつな、えのきたけ オレンジ	酒、みりん 酢、食塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 春野菜のケーキサレ	ホットケーキ粉、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 ピザ用チーズ、調製豆乳、卵、ハム	たまねぎ、そらまめ	食塩
9火	昼食	ごはん チャブチェ 厚揚げのねぎ焼き チンゲン菜のコーン和え 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油	牛肉(もも) 生揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ、はくさい、コーン だいこん、にんじん、しめじ りんご	しょうゆ しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 ★じゃがいものタルティーヌ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳	ブロッコリー、コーン	食塩
10水 子ども のデー	昼食	★うすい豆と昆布のごはん こいのぼりハンバーグ 和風ツナサラダ 蒸しかぼちゃのマリネ 花麩のすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、マヨネーズ じゃがいも、砂糖 オリーブ油 焼ふ	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶	うすい豆、コーン、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、きゅうり ブロッコリー、にんじん かぼちゃ だいこん、しめじ バナナ	ケチャップ、中華だしの素 しょうゆ 食塩 だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 ★かしわもち風ホットケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 牛乳、ホイップクリーム、卵、ゆであずき缶	いちご	抹茶
11木	昼食	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 炒り豆腐 小松菜のゆかり和え 白菜のすまし汁 フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖 砂糖、ごま油	さわら、淡色みそ 木綿豆腐、鶏ひき肉 木綿豆腐	にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい グレープフルーツ(赤)	みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 ★おいなりさん風おにぎり	米、砂糖、ごま	牛乳 油揚げ		だし汁、しょうゆ
12金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き ★ブロッコリーときのこのソテー かぼちゃサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 油 マヨネーズ	さけ ウインナー 調製豆乳	ブロッコリー、エリンギ、コーン かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ オレンジ	食塩、パセリ粉 中華だしの素、食塩 食塩 中華だしの素
	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、食塩
13土	昼食	親子丼 じゃがいものおかか焼き キャベツとわかめの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉、卵 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、わかめ こまつな、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15月	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き 厚揚げの煮物 春キャベツの昆布和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら、糸かつお 生揚げ 淡色みそ	うめびしお たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、もやし、塩こんぶ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★紅茶とオレンジのケーキ	ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳 卵、牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー、紅茶(葉)

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
16 火	昼食	ハッシュ・ド・ポーク かぼちゃの焼きコロケ ポパイサラダ フルーツ	米 パン粉、油 ごまドレッシング	豚肉(もも) 鶏ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン りんご	ハヤシルウ 食塩
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 卵		食塩
17 水	昼食	ごはん 鶏肉のオニオンソース ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ 人参のスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖、オリーブ油 スパゲティ、マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ缶 ハム	たまねぎ、りんご ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ オレンジ	みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩 しょうゆ、食塩 食塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、焼心、グラニュー糖	牛乳		
18 木	昼食	ひじきごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の卵とし 新ごぼうの胡麻マヨサラダ さつま汁 フルーツ	米、ごま 砂糖 マヨネーズ、すりごま、砂糖 さつまいも	さけ 卵、高野豆腐 淡色みそ、油揚げ	ひじき、しそ たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ バナナ	食塩 だし汁、うすくち しょうゆ 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、ベーキングパウダー
19 金	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 大根のツナ焼き 小松菜とえのきの磯和え わかめのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油	さば ツナ缶 木綿豆腐	だいこん こまつな、キャベツ、にんじん、のり佃煮 たまねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁、食塩、酒、うすくち
	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
20 土	昼食	しょうゆラーメン かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのお浸し フルーツ	中華めん 砂糖、すりごま	豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、もやし	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 鯖のねぎ焼き ひじきとさつま揚げの煮物 ほうれん草のゆかり和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら さつま揚げ 淡色みそ	葉ねぎ だいこん、にんじん、ひじき はくさい、ほうれん草、コーン たまねぎ、キャベツ、しめじ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 大学芋風トースト	食パン、さつまいも、砂糖、黒砂糖、 無塩バター、片栗粉、黒ごま	牛乳 調製豆乳		しょうゆ
23 火 世界の シヤ卓	昼食	ごはん ★スプラキ&ザジキ ★ひよこ豆のトマト煮 ★グreekサラダ ★レモンスープ フルーツ	米 マヨネーズ、油、オリーブ油、砂糖 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) だいず水煮、ひよこまめ(ゆで) チーズ	きゅうり、レモン果汁 ホールトマト缶、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーン、赤ピーマン、赤たまねぎ たまねぎ、にんじん、セロリー、レモン果汁 バナナ	酒、しょうゆ、食塩、おろしにんにく ケチャップ、中華だしの素、パセリ粉 しょうゆ 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ★ギリシヤヨーグルトケーキ	小麦粉、砂糖、無塩バター、粉糖	牛乳 卵、ヨーグルト(無糖)	レモン、レモン果汁	ベーキングパウダー、食塩
24 水	昼食	ごはん 焼き鳥風 新じゃがいもの卵焼き 小松菜のツナ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉 卵 ツナ缶 木綿豆腐、淡色みそ	白ねぎ グリーンピース こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、わかめ オレンジ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖バナナケーキ	ホットケーキ粉、無塩バター、黒砂糖	牛乳 卵	バナナ	
25 木	昼食	ごはん 鮭の柚子みそ焼き 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の白和え 白菜と人参のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、すりごま	さけ、白みそ 鶏もも肉、油揚げ 木綿豆腐	ゆず果汁 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、はくさい、にんじん、葉ねぎ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 ★きのこバターおにぎり	米、砂糖、無塩バター	牛乳 ツナ缶	しめじ、まいたけ、にんじん、塩こんぶ	酒、しょうゆ
26 金	昼食	ごはん 鯖のカレームニエル 春キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 米粉、油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さば だいず水煮	こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ グレープフルーツ	カレー粉、食塩 しょうゆ 食塩 コンソメ
	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		
27 土	昼食	焼肉丼 さつまいものグリル 青菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 さつまいも、オリーブ油 砂糖、すりごま	牛肉(もも) 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ	しょうゆ 食塩 しょうゆ だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

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
29 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き さつまいもの甘煮 小松菜のナムル ★ごま味噌豆乳スープ フルーツ	米 ごま油、すりごま さつまいも、砂糖 ごま油 ねりごま	さけ 調製豆乳、木綿豆腐、淡色みそ	刻みのり もやし、こまつな、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩 中華だしの素
	午後おやつ	牛乳 ★たこ焼き風ポテト	じゃがいも、片栗粉、油	牛乳 糸かつお	あおのり	お好みソース、食塩
30 火	昼食	ごはん チキン南蛮 ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え きのこのスープ フルーツ	米 マヨネーズ、片栗粉、砂糖 じゃがいも、油	鶏もも肉、卵 ウインナー ツナ缶	たまねぎ たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ たまねぎ、しめじ、えのきたけ バナナ	酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉 中華だしの素 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、無塩バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
31 水	昼食	あんかけ焼きそば ちくわの磯辺揚げ かぼちゃときゅうりの中華和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	中華めん、ごま油、片栗粉 ごま油 ごま、ごま油	豚肉(もも) ちくわ 木綿豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ あおのり かぼちゃ、きゅうり ほうれん草、たまねぎ グレープフルーツ(赤)	しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、中華だしの素 だし汁、食塩、酒、うすくち
	午後おやつ	牛乳 カルピスゼリー		牛乳 カルピス	もも缶、かんてん(粉)	

※献立は変更になる場合があります。

★印は新メニューです