



# 献立表

2023年4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<br>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<br>土  | 昼食    | ★ごま豆乳ちゃんぽん麺<br>厚揚げのおかか焼き<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>フルーツ                    | 中華めん、油、ごま                               | 豆乳、豚肉、みそ<br>厚揚げ、糸かつお                | はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ<br><br>ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ                           | 中華だし、しょうゆ<br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ                   |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                            |                                         | 牛乳                                  |                                                                       |                                                 |
| 3<br>月  | 昼食    | ごはん<br>鯖の竜田揚げ<br>ツナパスタ<br>ほうれん草のごま和え<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ              | 米<br>片栗粉、油<br>スパゲティ、砂糖、オリーブ油<br>ごま、砂糖   | さば（0歳児クラスはたい）<br>ツナ缶<br><br>木綿豆腐、みそ | たまねぎ、えのき、しそ<br>ほうれん草、もやし、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、わかめ<br>バナナ                 | 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>大学芋                                                           | さつまいも、砂糖、油、黒ごま                          | 牛乳                                  |                                                                       |                                                 |
| 4<br>火  | 昼食    | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>じゃがいもとうすい豆の卵焼き<br>小松菜のしらす和え<br>わかめの味噌汁<br>フルーツ  | 米<br>油<br>じゃがいも                         | 豚肉<br>卵<br>しらす干し<br>みそ、うすあげ         | たまねぎ、にんじん<br>うすい豆<br>こまつな、キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、えのき、わかめ<br>オレンジ           | 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<br>だし汁   |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>カルピスマフィン                                                      | ホットケーキミックス                              | 牛乳<br>絹豆腐、カルピス                      |                                                                       |                                                 |
| 5<br>水  | 昼食    | ごはん<br>ミートローフ<br>青のりポテト<br>グリーンサラダ<br>新玉ねぎのスープ<br>フルーツ              | 米<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>砂糖、油               | 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐                      | たまねぎ、にんじん、グリンピース<br>あおのり<br>ブロッコリー、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、はくさい、しめじ<br>りんご  | ケチャップ、中濃ソース、中華だし<br>塩<br>酢、塩<br>コンソメ、パセリ粉       |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>チーズ蒸しケーキ                                                      | 小麦粉、砂糖、バター                              | 牛乳<br>豆乳、卵、クリームチーズ                  |                                                                       | ベーキングパウダー                                       |
| 6<br>木  | 昼食    | ごはん<br>鯖のきじ焼き<br>厚揚げのそぼろ煮<br>きゅうりの酢の物<br>小松菜のすまし汁<br>フルーツ           | 米<br>ごま<br>砂糖<br>砂糖                     | さわら<br>厚揚げ、鶏ひき肉                     | ねぎ<br>ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、わかめ<br>たまねぎ、こまつな、にんじん<br>バナナ                    | しょうゆ、みりん<br>だし汁、しょうゆ、塩<br>だし汁、酢、塩<br>だし汁、しょうゆ、塩 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>★たけのこごはんおにぎり                                                  | 米                                       | 牛乳<br>うすあげ                          | たけのこ                                                                  | だし汁、うすくち、みりん                                    |
| 7<br>金  | 昼食    | ごはん<br>★鮭と野菜の蒸し焼き<br>さつま芋の甘煮<br>小松菜のツナ和え<br>厚揚げの味噌汁<br>フルーツ         | 米<br>バター、砂糖<br>さつまいも、砂糖<br>砂糖           | さけ<br><br>ツナ缶<br>厚揚げ、みそ             | キャベツ、たまねぎ、ピーマン、レモン<br><br>こまつな、はくさい、にんじん<br>たまねぎ、ごぼう<br>オレンジ          | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁                 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>北海道ミルクパン                                                      | 小麦粉、砂糖、ショートニング、マーガリン                    | 牛乳<br>卵                             |                                                                       | 塩                                               |
| 8<br>土  | 昼食    | チキンライス<br>グリルかぼちゃ<br>キャベツのマヨサラダ<br>絹さやとしめじのスープ<br>フルーツ              | 米<br>油<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）              | 鶏肉                                  | たまねぎ、にんじん、グリンピース<br>かぼちゃ<br>キャベツ、コーン<br>たまねぎ、しめじ、さやえんどう               | ケチャップ、コンソメ<br><br>コンソメ                          |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                            |                                         | 牛乳                                  |                                                                       |                                                 |
| 10<br>月 | 昼食    | ごはん<br>鯖のゆかり焼き<br>新じゃがのごまあえ<br>ほうれん草の白和え<br>きのこのすまし汁<br>フルーツ        | 米<br><br>じゃがいも、油、ごま、砂糖、黒ごま<br>砂糖        | さわら<br><br>木綿豆腐                     | ほうれん草、にんじん、塩こんぶ<br>たまねぎ、しめじ、えのき、みつば<br>グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）       | ゆかり<br>しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、塩               |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>台湾風カステラ                                                       | ホットケーキミックス、砂糖、油                         | 牛乳<br>卵、豆乳                          | レモン汁                                                                  |                                                 |
| 11<br>火 | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>れんこんのじゃこ炒め<br>大豆入りマセドアンサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ | 米<br><br>砂糖、油<br>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 鶏もも肉<br>しらす干し<br>大豆                 | マーマレード<br>ブロッコリー、れんこん、コーン、ひじき<br>きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、ほうれん草、にんじん<br>オレンジ | しょうゆ<br>しょうゆ<br>塩<br>コンソメ                       |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>スイートポテト                                                       | さつまいも、砂糖、バター                            | 牛乳                                  |                                                                       |                                                 |

|                               |       |                                                                   |                                                  |                                          |                                                                                      |                                                  |
|-------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 12<br>水                       | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>根菜の中華風煮物<br>春雨サラダ<br>たまごスープ<br>フルーツ             | 米<br>片栗粉、油<br>砂糖、ごま油<br>はるさめ、砂糖、ごま油              | 鶏もも肉<br><br>卵                            | だいこん、にんじん、ねぎ<br>もやし、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、えのき、トウモロコシ<br>バナナ                              | しょうゆ、おろししょうが<br>しょうゆ、中華だし<br>しょうゆ、酢、中華だし<br>中華だし |
|                               | 午後おやつ | 牛乳<br>たい饅頭                                                        | ショートニング、砂糖、小麦粉                                   | 牛乳<br>卵、あん                               |                                                                                      |                                                  |
| 13<br>木                       | 昼食    | わかめごはん<br>鮭の塩焼き<br>厚揚げと白菜の煮物<br>小松菜のおかか和え<br>玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ      | 米<br><br>砂糖<br><br>さつまいも                         | さけ<br>厚揚げ<br>糸かつお<br>みそ                  | わかめ<br><br>はくさい、にんじん<br>もやし、こまつな<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>りんご                              | 塩<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁                 |
|                               | 午後おやつ | 牛乳<br>かぼちゃケーキ                                                     | 小麦粉、バター、砂糖                                       | 牛乳<br>卵                                  | かぼちゃ                                                                                 | ベーキングパウダー                                        |
| 14<br>金<br>☆<br>世界<br>の<br>食卓 | 昼食    | ごはん<br>★タッカンジョン<br>★ねぎ納豆チヂミ<br>★ほうれん草ともやしの塩ナムル<br>★トックスープ<br>フルーツ | 米<br>片栗粉、砂糖、ごま油<br>米粉、ごま油<br>ごま、ごま油<br>トック（3～5歳） | 鶏もも肉、みそ<br>納豆、ツナ缶                        | にんじん、ねぎ<br>ほうれん草、もやし、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、わかめ<br>バナナ                             | しょうゆ、酢<br>しょうゆ、中華だし、塩<br>塩<br>中華だし、塩             |
|                               | 午後おやつ | 牛乳<br>★ピピンパおにぎり                                                   | 米、砂糖、ごま油                                         | 牛乳<br>卵、鶏ひき肉、みそ                          | こまつな、のり                                                                              | しょうゆ                                             |
| 15<br>土                       | 昼食    | 五目うどん<br>かぼちゃのごまあえ<br>ブロッコリーのお浸し<br>フルーツ                          | うどん、ごま油、砂糖<br>砂糖、ごま                              | 鶏肉、うすあげ                                  | たまねぎ、にんじん、わかめ<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー、もやし、にんじん                                             | だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>しょうゆ                     |
|                               | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                          |                                                  | 牛乳                                       |                                                                                      |                                                  |
| 17<br>月                       | 昼食    | ごはん<br>★鯖のバターしょうゆ焼き<br>切り干し大根の煮物<br>小松菜のコーン和え<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ   | 米<br>上新粉、バター<br>砂糖                               | さば（0歳児クラスはたい）<br>ちくわ、うすあげ<br><br>木綿豆腐、みそ | にんじん、切り干しだいこん<br>こまつな、はくさい、コーン、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ、ねぎ<br>グレープフルーツ（0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>しょうゆ、みりん<br>だし汁      |
|                               | 午後おやつ | 牛乳<br>さつまいもの蒸しパン                                                  | ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油                            | 牛乳<br>卵、豆乳                               |                                                                                      |                                                  |
| 18<br>火                       | 昼食    | ★和風キーマカレー<br>フライドポテト<br>ブロッコリーの卵サラダ<br>フルーツ                       | 米<br>フライドポテト<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）                 | 鶏ひき肉<br><br>卵                            | たまねぎ、にんじん、れんこん、たけのこ、アスパラガス<br><br>ブロッコリー、コーン<br>りんご                                  | だし汁、カレールウ<br>塩<br>塩                              |
|                               | 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                                       |                                                                                      |                                                  |
| 19<br>水                       | 昼食    | ごはん<br>牛肉の甘辛炒め<br>マッシュパンプキン<br>小松菜のナムル<br>中華スープ<br>フルーツ           | 米<br>砂糖、ごま油<br><br>ごま油                           | 牛肉<br><br>木綿豆腐                           | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>かぼちゃ<br>こまつな、もやし<br>たまねぎ、トウモロコシ、コーン<br>バナナ                         | しょうゆ<br>塩<br>中華だし、塩<br>中華だし                      |
|                               | 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                                        |
| 20<br>木                       | 昼食    | ごはん<br>鯖の幽庵焼き<br>高野豆腐の卵とし<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>若竹汁<br>フルーツ          | 米<br><br>砂糖                                      | さわら<br>卵、高野豆腐                            | ゆず<br>たまねぎ、うすい豆<br>ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ<br>たけのこ、たまねぎ、わかめ、ねぎ<br>グレープフルーツルビー（0・1歳児クラスはバナナ） | しょうゆ、みりん<br>だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、塩       |
|                               | 午後おやつ | 牛乳<br>きなこトースト                                                     | 食パン、バター、砂糖                                       | 牛乳<br>きなこ                                |                                                                                      |                                                  |
| 21<br>金                       | 昼食    | ごはん<br>鮭のねぎ味噌焼き<br>ほうれん草の煮びたし<br>和風ポテトサラダ<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツ      | 米<br>油、砂糖<br><br>じゃがいも、砂糖                        | さけ、みそ<br>うすあげ<br>ツナ缶<br>木綿豆腐             | ねぎ<br>ほうれん草、にんじん、えのき<br>きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、しいたけ、みつば<br>オレンジ                           | みりん<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、塩        |
|                               | 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                               |                                                                                      |                                                  |
| 22<br>土                       | 昼食    | 豚丼<br>大根のステーキ<br>キャベツと人参の酢の物<br>えのきの味噌汁<br>フルーツ                   | 米、砂糖、片栗粉<br><br>砂糖                               | 豚肉<br><br>木綿豆腐、みそ                        | たまねぎ、にんじん<br>だいこん、ねぎ<br>キャベツ、にんじん、わかめ<br>たまねぎ、えのき                                    | だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん<br>酢、しょうゆ<br>だし汁        |
|                               | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                          |                                                  | 牛乳                                       |                                                                                      |                                                  |

|                                   |       |                                                                 |                                                            |                                     |                                                                                               |                                            |
|-----------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 24<br>月                           | 昼食    | ごはん<br>鮭の磯辺揚げ<br>★新じゃがのじゃこ炒め<br>小松菜のお浸し<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ       | 米<br>片栗粉、油<br>じゃがいも、砂糖、黒ごま、ごま油<br>砂糖                       | さけ<br>しらす干し<br>糸かつお<br>木綿豆腐、みそ、うすあげ | あおのり<br>にんじん、ピーマン<br>こまつな、にんじん、しめじ<br>たまねぎ、ねぎ<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>バターケーキ                                                    | 小麦粉、砂糖、バター                                                 | 牛乳<br>卵                             |                                                                                               | ベーキングパウダー                                  |
| 25<br>火                           | 昼食    | ごはん<br>鶏チリ<br>★焼かぼちゃの中華風マリネ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>中華たまごスープ<br>フルーツ | 米<br>片栗粉、ごま油、砂糖<br>砂糖、ごま油、ごま                               | 鶏もも肉<br><br>糸かつお<br>卵               | 白ねぎ<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー、もやし、にんじん<br>たまねぎ、トウモロコシ、わかめ<br><small>グレープフルーツルビー(0・1歳児クラスはバナナ)</small> | ケチャップ、塩<br>しょうゆ、中華だし<br>しょうゆ<br>中華だし       |
|                                   | 午後おやつ | 牛乳<br>チーズいももち                                                   | じゃがいも、片栗粉、バター、砂糖                                           | 牛乳<br>チーズ、豆乳                        |                                                                                               | しょうゆ                                       |
| 26<br>水<br>☆<br>ラン<br>チ<br>デ<br>ー | 昼食    | アンパンマンハヤシライス<br>照り焼きチキン<br>アンパンマンポテト<br>マカロニサラダ<br>フルーツ         | 米<br><br>フライドポテト、油<br><small>マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)、マカロニ</small> | 鶏ひき肉、ウィンナー<br>鶏もも肉                  | たまねぎ、ホールトマト、グリーンピース<br><br><br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>いちご                                          | ハヤシルウ、ケチャップ、中華だし、カレー粉<br>しょうゆ、みりん<br><br>塩 |
|                                   | 午後おやつ | 牛乳<br>アンパンマンクッキー                                                | 小麦粉、砂糖、油                                                   | 牛乳<br>豆乳                            |                                                                                               | バニラエッセンス                                   |
| 27<br>木                           | 昼食    | ごはん<br>鮭のタルタル添え<br>大根のおかか焼き<br>春キャベツのツナ和え<br>新玉ねぎの味噌汁<br>フルーツ   | 米<br>マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)<br><br>砂糖<br>じゃがいも                   | さけ、卵<br>糸かつお<br>ツナ缶<br>みそ、うすあげ      | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ、ほうれん草、にんじん<br>たまねぎ、わかめ<br>オレンジ                                           | 塩、パセリ粉<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>★ココアバナナケーキ                                                | 小麦粉、バター、砂糖                                                 | 牛乳<br>卵                             | バナナ                                                                                           | ココアパウダー、ベーキングパウダー                          |
| 28<br>金                           | 昼食    | ごはん<br>鰯の西京焼き<br>ひじきの煮物<br>きゅうりの梅風味和え<br>小松菜のすまし汁<br>フルーツ       | 米<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖                                        | さわら、みそ<br>大豆、鶏もも肉、うすあげ              | にんじん、ひじき<br><small>はくさい、きゅうり、えのき、うめびしお</small><br>たけのこ、たまねぎ、こまつな<br>バナナ                       | みりん<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>だし汁<br>だし汁、しょうゆ、塩   |
|                                   | 午後おやつ | 牛乳<br>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<br>卵                             |                                                                                               |                                            |

※献立は変更になる場合があります。★は新メニューです。

