



献立表



2023年6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 鯖の磯焼き 炒り豆腐 ほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油	さわら 木綿豆腐、鶏ひき肉 糸かつお みそ、うすあげ	あおのり 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、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、わかめ グレープフルーツピール・Q・1歳児クラスはバナナ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 スティックおさつ	さつまいも、砂糖	牛乳		
2 金 きらん ランチデー （お弁当当）	昼食	ふりかけごはん 鮭の塩焼き たこさんウィンナー ナポリタン ポテトサラダ フルーツ	米 スパゲティ、油 じゃがいも、マヨドレ	さけ ウィンナー ハム	 たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム きゅうり、にんじん オレンジ	のりふりかけ 塩 ケチャップ、中華だし、中濃ソース 塩
	午後おやつ	牛乳 ★バナナミニパフェ	コーンフレーク、ホットケーキミックス、ミルクチョコレート、※	牛乳 生クリーム、豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
3 土	昼食	みそラーメン じゃが芋のごまあえ ほうれん草のツナマヨ和え フルーツ	中華めん じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉、みそ ツナ缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ほうれん草、にんじん	中華だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
5 月	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き じゃがいもの卵焼き 小松菜の昆布和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも	さわら、糸かつお 卵、グリーンピース 木綿豆腐、みそ、うすあげ	うめびしお キャベツ、こまつな、もやし、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 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 卵、チーズ、豆乳、ハム	たまねぎ、えだまめ、にんじん、コーン	塩
6 火	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の煮びだし 白菜のツナ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ うすあげ ツナ缶 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん、えのき はくさい、きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、みつば オレンジ	酒、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 卵、牛乳		
7 水	昼食	ごはん ハンバーグ きのこスパゲティー コールスロー かぼちゃのポタージュ フルーツ	米 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）	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳	たまねぎ、にんじん 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 かぼちゃ、たまねぎ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 中華だし、しょうゆ 塩 中華だし、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 いちごヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト		
8 木	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ 中華スープ フルーツ	米 油、片栗粉 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）	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、チンゲン菜 きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ ケチャップ、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★チーズボール	白玉粉、ホットケーキミックス、油	牛乳 チーズ		
9 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 大根の炒り煮 ほうれん草の白和え 油揚げの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖、ごま じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 豚肉 木綿豆腐 みそ、うすあげ	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、ねぎ りんご	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 卵		塩
10 土	昼食	そぼろ丼 大根のおかか焼き 小松菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 ごま、砂糖	鶏ひき肉、卵 糸かつお	だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ	しょうゆ 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 菓子		牛乳		

☆献立は変更になる場合があります。★は新メニューです。

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
12 月	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き かぼちゃの胡麻和え ほうれん草とキャベツの磯和え 中華スープ フルーツ	米 ごま、砂糖	さけ 木綿豆腐	かぼちゃ キャベツ、ほうれん草、えのき、のり たまねぎ、しいたけ、トウモロコシ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ キャラメル風味	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵		ベーキングパウダー、キャラメルパウダー
13 火	昼食	ごはん 鶏チリ 青のりポテト ★ごぼうときゅうりのサラダ ★春雨スープ フルーツ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） はるさめ	鶏もも肉	白ねぎ あおのり ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン もやし、ほうれん草、しいたけ、わかめ バナナ	ケチャップ、塩 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン、あおのり	
14 水	昼食	ハヤシライス グリルかぼちゃ ブロッコリーのたまごサラダ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 卵	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、アスパラガス かぼちゃ ブロッコリー、コーン オレンジ	ハヤシルウ 塩
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
15 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 高野豆腐の卵とし 小松菜のゆかり和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖 さつまいも	さわら 卵、高野豆腐 みそ	たまねぎ、ねぎ キャベツ、こまつな たまねぎ、わかめ グレープフルーツピール・Q・1歳児クラスはバナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 バナナスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳	バナナ	
16 金	昼食	ごはん 鮭のピザ焼き キャベツのソテー マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	さけ、チーズ	たまねぎ、ピーマン キャベツ、こまつな、コーン キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、にんじん、しめじ バナナ	ケチャップ、塩 しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	小麦粉、砂糖、マーガリン、ショートニング	牛乳 卵		塩
17 土	昼食	ちゃんぽん麺 厚揚げのねぎ焼き ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ	中華めん、油	豚肉 厚揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19 月	昼食	★じゃこ菜飯 鯖のおろしがけ きんぴらごぼう 小松菜のお浸し なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油 砂糖	しらす干し さわら 牛ひき肉 糸かつお みそ	だいこん、しょうが ごぼう、れんこん、にんじん こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、なす、えのき、ねぎ バナナ	菜飯のふりかけ だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★ベーコンエッグおにぎり	米、砂糖	牛乳 卵、ベーコン		しょうゆ
20 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのおかか焼き ほうれん草のごま和え たまごスープ フルーツ	米 油 ごま、砂糖	豚肉 厚揚げ、糸かつお 卵	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん しょうゆ 中華スープ
	午後おやつ	牛乳 ★しましまぐるぐるクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳		ココアパウダー、抹茶パウダー、いちごパウダー
21 水	昼食	ごはん チキン南蛮 ツナ梅バスタ ブロッコリーのおかか和え コーンミルクスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 スパゲティ、油	鶏もも肉、卵 ツナ缶 糸かつお 豆乳、ベーコン	たまねぎ たまねぎ、にんじん、えのき、うめびしお ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン バナナ	酢、しょうゆ、塩、バセリ粉 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー

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
22 木	昼食	ごはん 鯡の竜田揚げ 大根の煮物 ほうれん草の昆布和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖	あじ（0歳児クラスはたい） うすあげ 厚揚げ、みそ	だいこん ほうれん草、もやし、にんじん、塩 こんぶ たまねぎ、えのき グレープフルーツ・ビルピーIO・1歳児クラスはバナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	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
23 金	昼食	ごはん サーモンマリネ ブロッコリーとひじきのソテー 大豆入りコールスロー きのこのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ツナ缶 大豆 木綿豆腐	たまねぎ、ピーマン、レモン ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、みつば オレンジ	酢、塩 しょうゆ、塩 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	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
24 土	昼食	牛丼 粉ふき芋（カレー） 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 じゃがいも	牛肉 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 カレー粉、塩 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	ごはん 鯖のきじ焼き さつま芋の甘煮 春雨サラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 ごま さつま芋も、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油	さわら 木綿豆腐、みそ	ねぎ もやし、きゅうり、にんじん こまつな、たまねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢、中華だし だし汁
	午後おやつ	牛乳 カルビスゼリー		牛乳 カルビス	もも、かんてん	
27 火 ☆世界の食卓（カナダ）	昼食	パン ★鮭バターソテー ★バテシノワ ★かぼちゃサラダ ★大麦とソーセージのスープ フルーツ	ロールパン バター じゃがいも、パン粉、バター マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、メープル 押麦、砂糖	さけ 豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、チーズ クリームチーズ ウインナー	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、にんじん ホールトマト、にんじん、たまねぎ バナナ	しょうゆ、みりん ホワイトソース、ケチャップ、中華だし、しょうゆ、カレー粉、塩、パセリ等 塩 ケチャップ、コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ★メープルマフィン	ホットケーキミックス、油、メープル	牛乳 卵、豆乳		
28 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 白菜の梅和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 大豆、うすあげ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ねぎ にんじん、ひじき はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★天かす昆布おにぎり	米、天かす、ごま	牛乳	塩 こんぶ 、しそ	
29 木	昼食	ごはん チャブチェ ちくわの磯辺揚げ さっぱりポテトサラダ たまごスープ フルーツ	米 はるさめ、ごま油、砂糖 ごま油 じゃがいも、油、砂糖	牛肉 ちくわ 卵	たまねぎ、にんじん、エリンギ あおのり きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ	しょうゆ 塩 酢、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★ブルーベリーサンド	食パン、砂糖	牛乳 生クリーム	ブルーベリー	
30 金	昼食	シーチキンカレー かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのごまサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごまドレッシング	ツナ缶、大豆 チーズ 卵、ちくわ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、コーン、にんじん りんご	カレールウ
	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		

