

献立表

2023年7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 土	昼食	肉みそうどん 厚揚げのおかか焼き ほうれん草のツナマヨ和え フルーツ	うどん、砂糖、片栗粉、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、みそ 厚揚げ、糸かつお ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ ほうれん草、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き 大根の中華風煮物 きゅうりともやしの中華和え ほうれん草のスープ フルーツ	米 片栗粉 砂糖、ごま油 ごま、砂糖 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい）	だいこん、にんじん、白ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ほうれん草、にんじん オレンジ	カレー粉 しょうゆ、中華だし しょうゆ、酢、中華だし 中華だし
	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		ココアパウダー、ベーキングパウダー
4 火	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 スパゲティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら ツナ缶 ハム 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ すいか	おろししょうが、しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳、チーズ	かぼちゃ	パセリ粉
5 水 ☆ ラン チ デ ー	昼食	七たちらし寿司 鶏の照り焼き 星型フライドポテト そうめん汁 フルーツ	米、ごま フライドポテト そうめん	卵 鶏もも肉 うすあげ	れんこん、にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、かんぴょう たまねぎ、にんじん、オクラ バナナ	すし酢 しょうゆ、みりん、ケチャップ だし汁、酒、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★きらきらお星さまクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵黄	あんずジャム	
6 木	昼食	ごはん 鮭の柚子みそ焼き ひじきの煮物 なすとトマトの和風サラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 和風ドレッシング、グラニュー糖、ごま油	さけ、みそ 大豆、うすあげ 木綿豆腐	ゆず だいこん、にんじん、ひじき もやし、トマト、なす、しそ たまねぎ、こまつな バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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 卵		塩
7 金	昼食	ごはん ボークチャップ 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 じゃがいも	豚肉 厚揚げ 糸かつお みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン ねぎ こまつな、もやし、えのき たまねぎ、わかめ グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ だし汁
	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

8 土	昼食	他人丼 さつま芋のしょうゆ煮 小松菜サラダ 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 さつまいも、砂糖、黒ごま 砂糖、油	牛肉、卵	たまねぎ、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、はくさい、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 月	昼食	ごはん 鰯の竜田揚げ 大根のおかか焼き ほうれん草の白和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま	さわら 糸かつお 木綿豆腐 みそ、うすあげ	だいこん ほうれん草、にんじん、塩 こんぶ たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ グレープフルーツピー（0・1歳児クラスはバナナ）	おろししょうが、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	米粉、黒砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー
11 火	昼食	ごはん 豚肉の塩だれ炒め ★オクラとツナの卵焼き ほうれん草のナムル 中華スープ フルーツ	米 油、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油	豚肉 卵、ツナ缶 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、レモン オクラ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	みりん、中華だし、塩 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 唐いももち	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、きな粉		
12 水	昼食	ごはん のり塩チキン ブロッコリーとコーンのソテー パンプキンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐	あおのり ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん すいか	酒、塩、おろししょうが しょうゆ、中華だし 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		
13 木	昼食	ごはん ★鰹のごま焼き 五目煮 小松菜のゆかり和え なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖	あじ（0歳児クラスはたい） 鶏肉、大豆 みそ、うすあげ	だいこん、にんじん こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、なす、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★焼きとうもろこしおにぎり	米	牛乳	とうもろこし	だし汁、しょうゆ、塩
14 金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ とうがんのスープ フルーツ	米 パン粉、油 油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごま油	さけ 大豆 卵	こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん とうがん、ねぎ、しいたけ グレープフルーツピー（0・1歳児クラスはバナナ）	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 酒、中華だし、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 卵、脱脂粉乳		ドライイースト、塩
15 土	昼食	そばめし 粉ふき芋（コンソメ） ほうれん草の昆布和え わかめスープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん、塩 こんぶ たまねぎ、だいこん、わかめ	焼きそばソース コンソメ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

18 火	昼食	ごはん 鰯の磯辺揚げ 高野豆腐の煮物 切り干し大根の梅和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖	さわら 高野豆腐 みそ、うすあげ	あおのり たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、切り干しだいこん、うめびしお たまねぎ、かぼちゃ、わかめ グレープフルーツルビー（0・1歳児クラスはバナナ）	塩 だし汁、しょうゆ、塩 みりん、しょうゆ 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、もも缶	
19 水	昼食	ひじきごはん 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 ハムサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米、ごま さつまいも、砂糖 ごまドレッシング	さけ ハム 木綿豆腐、みそ	えだまめ、ひじき、しそ ブロッコリー、コーン、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンパン	ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	牛乳 絹豆腐	とうもろこし	
20 木 ☆夏 給食まつり	昼食	ポークカレー 焼きかぼちゃ マカロニサラダ ぶどうゼリー	米、じゃがいも、油 マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）、マカロニ	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、にんじん、コーン	カレールウ 塩
	午後おやつ	牛乳 焼きそば	焼きそばめん	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	焼きそばソース
21 金	昼食	ごはん 鰹のかば焼き きんぴらごぼう ★ひじきの白和え きのこの味噌汁 りんごジュース	米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油 砂糖、ごま	あじ（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐 みそ	 ごぼう、れんこん、にんじん ほうれん草、にんじん、えだまめ、ひじき、塩こんぶ たまねぎ、えのき、しめじ、わかめ りんごジュース	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁
	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		
22 土	昼食	しょうゆラーメン かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのマヨサラダ フルーツ	中華めん ごま、砂糖 マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	豚肉	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、キャベツ、にんじん	中華だし、しょうゆ しょうゆ 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き じゃがいものチーズ焼き 小松菜のナムル ★オクラのかき玉汁 フルーツ	米 ごま油、ごま じゃがいも、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）、砂糖 ごま油	さけ チーズ 卵	のり こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、オクラ、しいたけ オレンジ	みりん、しょうゆ 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 メロンパン風トースト	食パン、小麦粉、バター、砂糖、グラニュー糖	牛乳		
25 火	昼食	ごはん 鰯の幽庵焼き ほうれん草のツナ和え 大根の炒り煮 しめじの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油	さわら ツナ缶 豚肉 みそ	ゆず ほうれん草、キャベツ、にんじん だいこん、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、わかめ 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 しょうゆ だし汁、しょうゆ、酒 だし汁
	午後おやつ	牛乳 鮭と揚げ玉のおにぎり	米、天かす、ごま	牛乳 さけ	しそ	だし汁、みりん、塩

26 水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ オニオンスープ フルーツ	米 砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏もも肉 しらす干し	マーマレード ブロッコリー、れんこん きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、にんじん すいか	しょうゆ しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 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 豆乳、チーズ、ウィンナー、卵	かぼちゃ、コーン、オクラ	塩
27 木 ☆世界の食卓 フランス	昼食	ロールパン ★鮭のボワレ レモンバターソース ★アッシェ・パルマンティエ ★ラタトゥイユ ★かぼちゃの冷製ポタージュ フルーツ	ロールパン バター、米粉、オリーブ油 じゃがいも、パン粉、オリーブ油 砂糖	さけ 豆乳、牛ひき肉、チーズ 豆乳	レモン たまねぎ たまねぎ、なす、トマト、黄パプリカ、ピーマン かぼちゃ、たまねぎ バナナ	塩 中華だし、塩 中華だし、塩 中華だし、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★桃のクラフティ	砂糖、小麦粉、バター	牛乳 卵、ヨーグルト	もも缶	ベーキングパウダー
28 金	昼食	ごはん ★揚げ鶏のカレータルタル マッシュポテト 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、油 じゃがいも	鶏もも肉、卵 ツナ缶	たまねぎ、レモン こまつな、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん オレンジ	カレー粉、塩、パセリ粉 しょうゆ コンソメ
	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
29 土	昼食	チーズ豚丼 ブロッコリーのグリル もやしナムル わかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 油 ごま油	豚肉、チーズ 木綿豆腐	たまねぎ、しめじ ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 中華だし、塩 だし汁、酒、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 月	昼食	ごはん 鯖の夏野菜ソース 青のりポテト チンゲン菜のコーン和え 豆腐のスープ フルーツ	米 砂糖、油 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 木綿豆腐	きゅうり、たまねぎ、トマト あおのり チンゲン菜、はくさい、にんじん、コーン たまねぎ、しいたけ、ねぎ バナナ	酢、塩 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものパンプディング	食パン、さつまいも、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス

※献立は変更になる場合があります。

★は新メニューです。

