



献立表



2023年 8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 火	昼食	ごはん 鰯のゆかり焼き 切干し大根の旨煮 小松菜のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら うすあげ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	にんじん、切り干しだいこん もやし、こまつな たまねぎ、わかめ バナナ	ゆかり しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ハムチーズ蒸しパン	ホットケーキミックス、油	牛乳 豆乳、卵、チーズ、ハム		
2 水	昼食	ごはん ★韓国風炒り豆腐 ほうれん草のソテー 大豆入りマセドアンサラダ きのこのスープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	木綿豆腐、鶏ひき肉 ベーコン 大豆	にんじん、しいたけ、ねぎ、ひじき、のり たまねぎ、ほうれん草、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、にんじん グレープフルーツ（ピー10・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん、中華だし しょうゆ 塩 コンソメ
	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
3 木	昼食	ごはん ★鰯の南蛮焼き 大根と油揚げの煮物 小松菜のゆかり和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖 砂糖	あじ（0歳児クラスはたい） うすあげ 木綿豆腐、みそ、卵	たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、しそ だいこん、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 ひじきおにぎり	米、ごま	牛乳	えだまめ、ひじきふりかけ	
4 金	昼食	夏野菜カレー マカロニサラダ 焼きもろこしサラダ フルーツ	米 さつまいも、マカロニ、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	鶏ひき肉	たまねぎ、なす、かぼちゃ、赤パプリカ きゅうり ブロッコリー、コーン、にんじん すいか	カレールウ 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ（クリーム）	小麦、砂糖、マーガリン	牛乳 脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩
5 土	昼食	マーボーナス丼 コンソメポテト チンゲン菜のコーンとえ 麩のすまし汁 フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 じゃがいも 麩	豚ひき肉、みそ	なす、たまねぎ、グリーンピース、しょうが はくさい、チンゲン菜、コーン たまねぎ、にんじん	ケチャップ、中華だし、しょうゆ コンソメ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
7 月	昼食	ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃの胡麻和え ブロッコリーのツナ和え 大根のスープ フルーツ	米 ごま、砂糖 砂糖	さけ ツナ缶	かぼちゃ もやし、ブロッコリー、にんじん だいこん、たまねぎ、キャベツ オレンジ	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★じゃがいもとコーンのチーマヨトースト	食パン、じゃがいも、マヨネーズ（卵黄はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ	コーン、たまねぎ	
8 火	昼食	ごはん 鰯の西京焼き 厚揚げの煮物 ★切り干し大根の和風サラダ とうがんのスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 ごま ごま油	さわら、みそ 厚揚げ ツナ缶 卵	こまつな、たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、塩こんぶ とうがん、ねぎ、しいたけ バナナ	酒、みりん だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ 中華だし、酒
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		

9 水	昼食	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとひじきのソテー パスタサラダ オニオンスープ 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） じゃがいも	鶏もも肉、ヨーグルト ツナ缶 ハム	たまねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん グレープフルーツピーロ・1歳児クラスはバナナ	グチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉 しょうゆ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★さつま芋ボール	さつまいも、白玉粉、ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 牛乳、チーズ		塩
10 木	昼食	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草のごま和え しめじの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 ごま、砂糖	さけ 木綿豆腐、みそ	ごぼう、れんこん、にんじん もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	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		
12 土	昼食	五目うどん かぼちゃのチーズ焼き 小松菜のナムル フルーツ	うどん マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごま油	鶏肉、うすあげ チーズ	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ こまつな、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
14 月	昼食	ごはん 和風ハンバーグ きのこスパゲティ きゅうりの昆布和え じゃがいものポタージュ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 スパゲティ、油、砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 豆乳	たまねぎ、にんじん、ひじき たまねぎ、ほうれん草、しめじ キャベツ、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、酒、中華だし 中華だし、しょうゆ 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、バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
15 火	昼食	ごはん 鶏の香味焼き れんこんのじゃこ炒め ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	米 ごま 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	レモン、しそ ブロッコリー、れんこん きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ グレープフルーツピーロ・1歳児クラスはバナナ	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ
	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
16 水	昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さつまいものレモン煮 ブロッコリーの和風サラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 ごま、砂糖 さつまいも、砂糖	鶏もも肉、みそ 木綿豆腐	レモン ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン だいこん、たまねぎ、わかめ オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★ココアプリン	砂糖、コーンスターチ	牛乳 豆乳、ホイップクリーム	かんてん	ココアパウダー
17 木	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 筑前煮 小松菜とちくわの酢の物 わかめのすまし汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖、ごま油 砂糖	さけ、卵 鶏肉 ちくわ 木綿豆腐	たまねぎ にんじん、れんこん、ごぼう こまつな、もやし、コーン たまねぎ、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★トマトとコーンのボンデージュ	上新粉、ホットケーキミックス	牛乳 豆乳、チーズ	コーン、トマトジュース	パセリ粉
18 金	昼食	ごはん ★鮭の味噌チーズ焼き かぼちゃの甘煮 小松菜とひじきのツナマヨ和え わかめスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ、チーズ、みそ ツナ缶 木綿豆腐	かぼちゃ こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、しめじ、わかめ すいか	酒、みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ 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 卵		塩

19 土	昼食	豚丼 ゆで卵 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	豚肉 卵 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 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21 月	昼食	ごはん 鯖の夏野菜ソース ひじきの煮物 切り干し大根のごま和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 ごま、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 大豆、うすあげ 厚揚げ、みそ	きゅうり、たまねぎ、トマト、コーン にんじん、ひじき ごまつな、にんじん、切り干しだいこん キャベツ、たまねぎ、わかめ オレンジ	酢、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 パンプディング	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス
22 火	昼食	ごはん 鰯フライ 春雨とチンゲン菜炒め オーロラサラダ かき玉汁 フルーツ	米 小麦粉、パン粉、油 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）	あじ（0歳児クラスはたい） ツナ缶 大豆 卵	チンゲン菜、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ ケチャップ、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★たぬきおにぎり	米、天かす	牛乳	ねぎ	めんつゆ
23 水	昼食	ごはん のり塩から揚げ ツナポテト グリーンサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、砂糖 ごまドレッシング	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	あおのり コーン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん はくさい、ほうれん草、たまねぎ バナナ	酒、塩、おろししょうが しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト		
24 木 ★ ラン チ テ ー	昼食	★スタミナライス ★夏野菜ラタトゥイユ ★ブロッコリーとカリフラワーの甘酢和え ★キャベツと豆腐の春雨スープ フルーツ	米、バター 砂糖、油 砂糖 はるさめ	牛肉 鶏もも肉 木綿豆腐	コーン ホールトマト、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ すいか	しょうゆ、塩、焼肉のタレ ケチャップ、コンソメ、塩 しょうゆ、酢 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★カラフルクッキー	小麦粉、バター、砂糖、チョコスプレー	牛乳		
25 金	昼食	ごはん 鮭のきじ焼き 五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ	米 ごま 砂糖 砂糖	さけ 鶏肉、大豆 みそ	ねぎ にんじん、ごぼう、れんこん きゅうり、キャベツ、わかめ たまねぎ、ほうれん草、えのき グレープフルーツビー（0・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 酢、塩 だし汁
	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		
26 土	昼食	みそラーメン じゃが芋のごまあえ ほうれん草の昆布和え フルーツ	中華めん じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま	豚肉、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ	中華だし しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
28 月	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き さつま芋の甘煮 ブロッコリーのたまごサラダ キャベツの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さわら 卵 みそ	レモン ブロッコリー たまねぎ、キャベツ、しめじ、わかめ りんご（0,1,2歳はバナナ）	しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	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、ウインナー、卵	かぼちゃ、コーン、オクラ	塩

29 火 ★世界の食卓ハワイ	昼食	★麦ごはん ★モチコチキン ★ツナとじゃが等のケチャップガーリック炒め ★紫キャベツのコールスロー ★ボルチギービーンズスープ フルーツ	米、もち麦 片栗粉、上新粉、砂糖 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 ベーコン、大豆	レモン たまねぎ キャベツ、レッドキャベツ、きゅうり、にんじん、コーン ブロッコリー、ホールトマト、たまねぎ、にんじん、コーン パイナップルジュース（乳児クラスはリンゴジュース）	しょうゆ、ケチャップ、お好みソース、おろししょうが ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、おろしにんにく 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★ハワイアンパンケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 ホイップクリーム、豆乳、卵	ブルーベリージャム、いちごジャム	
30 水	昼食	ごはん ★鮭のカレーフライ 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 小麦粉、パン粉 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 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		
31 木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ★ひじきの卵焼き 白菜の梅和え なすの味噌汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵、ツナ缶 糸かつお みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん ピーマン、ひじき はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお たまねぎ、なす、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、酢 だし汁
	午後おやつ	牛乳 きなこ揚げパン風	食パン、砂糖、バター	牛乳 きな粉		

☆献立は、変更になる場合があります。
★は新メニューです。

