



献立表

2024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 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 月	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き <small>★春キャベツとベーコンの和風パスタ</small> ほうれん草のごま和え 人参の味噌汁 フルーツ	米 上新粉 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 ごま、砂糖	さば（0歳児クラスはたい） ベーコン 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	塩、カレー粉 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★のりチーズいももち	じゃがいも、片栗粉	牛乳 チーズ、豆乳	あおのり	コンソメ
2 火	昼食	ごはん ★鶏マヨ 焼かぼちゃの中華風マリネ 小松菜のお浸し たまごスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉 砂糖、ごま油、ごま 砂糖	鶏もも肉 糸かつお 卵	レモン かぼちゃ こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、トウモロコシ、わかめ <small>グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	中華だし、塩、パセリ粉 しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	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	もも缶、みかん缶	
3 水	昼食	ごはん ミートローフ 青のりポテト グリーンサラダ 新玉ねぎのスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース あおのり ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、はくさい、しめじ オレンジ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし 塩 酢、塩 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
4 木	昼食	ごはん 鮭の磯辺揚げ 新じゃがのごま和え ブロッコリーのおかか和え ★春キャベツとちくわの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、ごま、砂糖	さけ 糸かつお みそ、ちくわ	あおのり ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチーズトースト	食パン	牛乳 チーズ、しらす干し	こまつな	塩
5 金	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き かぼちゃの信田煮 小松菜のしらす和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	さわら うすあげ しらす干し 木綿豆腐	かぼちゃ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、しいたけ、みつば <small>グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	ゆかり だし汁、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 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		
6 土	昼食	豚丼 大根のステーキ キャベツと人参の酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ キャベツ、にんじん、わかめ たまねぎ、えのき	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、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

8月	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 ごま、砂糖	さば（0歳児クラスはたい）、糸かつお 鶏肉 木綿豆腐、みそ	うめびしお れんこん、にんじん、ごぼう ほうれん草、もやし たまねぎ、なめこ、ねぎ <small>グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	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 カルビスケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 卵、絹豆腐、カルビス		
9月	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 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 砂糖、油 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	鶏もも肉 しらす干し 大豆 木綿豆腐	マーマレード ブロッコリー、れんこん、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん りんご（0～2歳児はバナナ）	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		
10月	昼食	ごはん 春の肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 新ごぼうの胡麻マヨサラダ かき玉味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 ごま油 ごまドレッシング	豚肉 ちくわ 卵、みそ	たまねぎ、にんじん、きぬさや あおのり キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、ほうれん草 オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★米粉チーズ蒸しパン	上新粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、クリームチーズ		ベーキングパウダー
11月	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきの煮物 きゅうりの酢の物 たけのこのすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ 大豆、鶏もも肉、うすあげ	ねぎ にんじん、ひじき だいこん、きゅうり、にんじん たけのこ、たまねぎ、こまつな バナナ	みりん 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 ミニマフィン（いちご味）	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳		ベーキングパウダー、塩、いちごパウダー
12月 ☆世界の食卓「韓国」	昼食	ごはん タッカンジョン ★新じゃがチヂミ ほうれん草ともやしの塩ナムル トックスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、ごま油 じゃがいも、片栗粉、ごま油 ごま、ごま油 もち	鶏もも肉、みそ 卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん <small>たまねぎ、にんじん、トウモロコシ、わかめ</small> バナナ	しょうゆ、酢 しょうゆ、中華だし、塩 塩 中華だし、塩
	午後おやつ	牛乳 ピビンバおにぎり	米、砂糖、ごま油	牛乳 鶏ひき肉、卵	こまつな、のり	酒、しょうゆ
13月	昼食	みそラーメン 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーの塩昆布和え フルーツ	中華めん	豚肉、みそ 厚揚げ、糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ	中華だし しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
15月	昼食	ごはん 鯖のつけ焼き 切り干し大根の煮物 小松菜のコーン和え 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） ちくわ、うすあげ みそ	にんじん、切り干しだいこん こまつな、はくさい、コーン、にんじん たまねぎ、キャベツ、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		

16 火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 根菜の中華風煮物 春雨のツナマヨ和え 中華スープ フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 <small>はるさめ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま油</small>	鶏もも肉 ツナ缶 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、にんじん、きゅうり たまねぎ、チンゲン菜 バナナ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 春野菜のケーキサレ	<small>ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 豆乳、チーズ、卵、ハム	たまねぎ、そらまめ	塩
17 水	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 新じゃがの焼きコロッケ ほうれん草のお浸し わかめのすまし汁 フルーツ	米 油 じゃがいも、パン粉 砂糖	豚肉 牛ひき肉 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ ほうれん草、もやし、しめじ、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、おろししょうが コンソメ、塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニきな粉	砂糖、マカロニ	牛乳 きな粉		塩
18 木	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え 若竹汁 フルーツ	米 砂糖	さわら 卵、高野豆腐	ゆず たまねぎ、うすい豆 ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、たけのこ、わかめ、ねぎ <small>グレープフルーツピール（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★お好み焼きトースト	食パン	牛乳 ちくわ、チーズ	キャベツ、あおのり	お好みソース
19 金	昼食	ごはん 鮭の甘辛ごま照り焼き さつま芋の甘煮 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 ごま、砂糖、油 さつまいも、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 卵 みそ、うすあげ	ブロッコリー、コーン たまねぎ、だいこん、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	<small>小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン</small>	牛乳 卵		
20 土	昼食	チキンライス グリルかぼちゃ キャベツのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ キャベツ、コーン たまねぎ、しめじ、にんじん	ケチャップ、コンソメ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	わかめごはん 鯖の塩焼き 五目煮 ほうれん草の白和え 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま さつまいも	さば（0歳児クラスはたい） 鶏肉、大豆 木綿豆腐 みそ、うすあげ	にんじん、ごぼう、れんこん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、ねぎ <small>グレープフルーツピール（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	わかめふりかけ 塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★いちごスコーン	ホットケーキミックス、バター、砂糖	牛乳 豆乳		いちごパウダー
23 火	昼食	ごはん ポークチャップ 新じゃがいもとうすい豆の卵焼き 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 油 じゃがいも ごま油	豚肉 卵 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン うすい豆 こまつな、もやし たまねぎ、トウモロコシ、コーン バナナ	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん、塩 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★のりたまおにぎり	米	牛乳		のりたまふりかけ

24 水 ☆ ラン チ デー	昼食	アンパンマンカレーライス 照り焼きチキン アンパンマンポテト マカロニサラダ フルーツ	米 フライドポテト、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	鶏ひき肉、ウインナー 鶏もも肉	たまねぎ、グリーンピース、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん いちご	カレールウ、中華だし、カレー粉 しょうゆ、みりん 塩
	午後おやつ	牛乳 アンパンマンクッキー	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 牛乳		
25 木	昼食	ごはん 鮭のタルタル添え 大根のおかか焼き 春キャベツのツナ和え 新じゃが芋の味噌汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 じゃがいも	さけ、卵 糸かつお ツナ缶 みそ、うすあげ	たまねぎ だいこん キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、わかめ オレンジ	塩、パセリ粉 しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	りんご缶	ベーキングパウダー
26 金	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 厚揚げのねぎ焼き 和風ポテトサラダ 小松菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	さわら、みそ 厚揚げ ツナ缶	ねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、こまつな、しめじ りんご（0～2歳児はバナナ）	酒、みりん 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 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
27 土	昼食	かき玉うどん かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのツナ和え フルーツ	うどん、片栗粉 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	鶏肉、卵、うすあげ チーズ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
30 火	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き ★春キャベツと厚揚げの煮物 小松菜とひじきのツナマヨ和え えのきのすまし汁 フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さわら 厚揚げ ツナ缶	のり キャベツ こまつな、にんじん、ひじき たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	上新粉、さつまいも、黒砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		ベーキングパウダー

※献立は変更にある場合があります。★は新メニューです。

