



献立表



2024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 土	昼食	そぼろ丼 じゃが芋のごまあえ こまつなのおかか和え わかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま	鶏ひき肉、卵 糸かつお	こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き さつまいもの甘煮 白菜のツナ和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	さわら、糸かつお ツナ缶 木綿豆腐、卵、みそ	うめびしお はくさい、ほうれん草、にんじん たまねぎ、キャベツ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	上新粉、小麦粉、油	牛乳 豆乳、卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
4 火	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜の昆布和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖	さけ、みそ 厚揚げ、糸かつお 木綿豆腐	ねぎ キャベツ、こまつな、もやし、塩こんぶ たまねぎ、えのき、みつば オレンジ	酒、みりん しょうゆ、みりん 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		
5 水	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 卵スープ 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	チンゲン菜、たまねぎ、にんじん あおのり きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ 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 塩 酢、塩 中華だし
	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	ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ	塩
6 木	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 大根の煮物 ほうれん草の和え物 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 ちくわ 厚揚げ、みそ	だいこん、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき バナナ	しょうゆ、おろししょうが だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 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		
7 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの胡麻和え 小松菜のゆかり和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） みそ	かぼちゃ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ オレンジ	塩 しょうゆ ゆかり 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
8 土	昼食	牛丼 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 ごま、砂糖	牛肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 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		
10 月	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 大根の炒り煮 ほうれん草とキャベツの磯和え ★そうめんとなすの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 そうめん	さけ みそ、うすあげ	だいこん、にんじん、ねぎ キャベツ、ほうれん草、えのき、のり たまねぎ、なす、ねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん 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
11 火	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ ブロッコリーと人参の卵焼き 小松菜のツナ和え 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 ツナ缶 みそ	ブロッコリー、にんじん キャベツ、こまつな たまねぎ、ねぎ、わかめ 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、みりん しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 カレービーフン	ビーフン、ごま油	牛乳	キャベツ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし、カレー粉

12 水	昼食	ごはん 鶏チリ 青のりポテト ブロッコリーの昆布和え 春雨スープ フルーツ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも はるさめ	鶏もも肉	白ねぎ あおのり ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	ケチャップ、塩 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんしりしりトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、チーズ	にんじん、えだまめ	みりん、しょうゆ
13 木 ラン チ デー	昼食	ごはん ★あまからチキン ★かぼちゃのバター炒め グリーンサラダ わかめのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、バター 和風ドレッシング	鶏もも肉	かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム	ぶどうジャム	
14 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 かぼちゃとさつまいもの豆乳スープ フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） さつまいも	さけ、チーズ 豆乳	たまねぎ、ピーマン キャベツ、こまつな、コーン きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ 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	ショートニング、マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 卵		塩
15 土	昼食	みそラーメン 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	豚肉、みそ 厚揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ねぎ 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		
17 月	昼食	じゃこ菜飯 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し 豆苗のすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	しらす干し さけ 牛ひき肉 糸かつお 木綿豆腐	菜飯の素 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、しいたけ、トウモロコシ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★エッグおにぎり	米、砂糖	牛乳 卵	塩こんぶ	しょうゆ
18 火 世界の 食卓 アメリカ	昼食	ごはん ★チリコンカン フライドポテト コールスロー ★コーンチャウダー フルーツ	米 砂糖 フライドポテト マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） じゃがいも	豚肉、大豆 豆乳、ウインナー	たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン コーン、たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく 塩 コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 ★マカロニチーズ	マカロニ、オリーブ油	牛乳 チーズ	ブロッコリー	ホワイトソース、コンソメ
19 水	昼食	ごはん チキン南蛮 ★ツナと大葉の Pasta ブロッコリーのおかか和え わかめのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖 スパゲティ、オリーブ油	鶏もも肉、卵 ツナ缶 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ たまねぎ、にんじん、のり、しそ ブロッコリー、キャベツ たまねぎ、わかめ オレンジ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 しょうゆ、だし汁 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
20 木	昼食	ごはん 鰯の甘辛焼き ツナポテト ほうれん草のごま和え たまごスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖	さわら ツナ缶 卵	しょうが コーン、ピーマン もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華だしの素
	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
21 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 グレープフルーツビー⑩・1歳児クラスはバナナ	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		
22 土	昼食	ちゃんぽん麺 粉ふき芋（カレー） ブロッコリーのお浸し フルーツ	中華めん、油 じゃがいも	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ブロッコリー、もやし	中華だし、しょうゆ、塩 カレー粉、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

24 月	昼食	ごはん 鰯のきじ焼き さつま芋のレモン煮 ★トマトと大葉のさっぱり和え 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 ごま さつまいも、砂糖 砂糖、ごま油	さわら 木綿豆腐、みそ	ねぎ レモン果汁 もやし、きゅうり、トマト、しそ たまねぎ、こまつな、えのき オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 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、カルピス		
25 火	昼食	ごはん ハンバーグ ほうれん草のスパゲティ かぼちゃときゅうりの中華和え コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ、ほうれん草、しめじ かぼちゃ、きゅうり だいこん、にんじん、しめじ 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 中華だし、しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 コーンいももち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 チーズ	コーン	塩
26 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 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
27 木	昼食	ごはん 鰯の竜田揚げ 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 片栗粉、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 木綿豆腐、卵	チンゲン菜、たまねぎ 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、みりん しょうゆ ケチャップ、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★もものヨーグルト	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト	ももジャム	
28 金	昼食	ごはん ★鮭とねぎのさっぱり蒸し ブロッコリーとひじきのソテー ★キャベツのたくあん和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、オリーブ油 砂糖	さけ ツナ缶 木綿豆腐	ねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん たまねぎ、しめじ、えのき、みつば グレープフルーツビー0・1歳児クラスはバナナ	だし汁、ボン酢、塩 しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 じゃこと青菜のおにぎり	米	牛乳 しらす干し	しそ、菜飯の素	
29 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、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		

※献立は変更にある場合があります。★は新メニューです。

