

献立表

2024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 | その他 |
| | | | 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 | |
| 1 月 | 昼食 | ごはん 鯡のかば焼き ツナパスタ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 フルーツ | 米 砂糖、片栗粉 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 ごま、砂糖 | あじ（0歳児クラスはたい） ツナ缶 木綿豆腐、みそ | たまねぎ、えのき、しそ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、なす、にんじん バナナ | 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 大学芋 | さつまいも、砂糖、油、黒ごま | 牛乳 | | |
| 2 火 | 昼食 | ごはん タンドリーチキン 青のりポテト グリーンサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ | 米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 | 鶏もも肉、ヨーグルト | たまねぎ あおのり ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、しめじ グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ) | ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉 塩 酢、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 |
| 3 水 | 昼食 | ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいもの卵焼き 小松菜のしらす和え わかめの味噌汁 フルーツ | 米 油 じゃがいも | 豚肉 卵 しらす干し みそ、うすあげ | たまねぎ、にんじん グリーンピース こまつな、キャベツ、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、塩 しょうゆ だし汁 |
| | 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 |
| 4 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 白菜のすまし汁 フルーツ | 米 砂糖 | さわら 卵、高野豆腐 | ゆず たまねぎ、グリーンピース ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ はくさい、たまねぎ、わかめ、ねぎ バナナ | しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 クロックムッシュ | 食パン | 牛乳 チーズ、ハム | | ホワイトソース、パセリ粉 |
| 5 金 <small>ランチデー (セター)</small> | 昼食 | 七夕ちらし寿司 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 | <small>りんご、にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、かんぴょう</small> 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、塩、酒、しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 ★きらきら七夕ゼリー | 砂糖、かき氷シロップ、星型シュガー | 牛乳 牛乳 | もも缶、アガー | バニラエッセンス |
| 6 土 | 昼食 | そばめし さつまいものグリル ブロッコリーのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ | 米、焼きそばめん、油 さつまいも、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 豚肉 ツナ缶 | たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、コーン たまねぎ、しめじ、えのき | 焼きそばソース 中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 8 月 | 昼食 | ごはん 鯖のゆかり焼き じゃがいものごまあえ ほうれん草の白和え たまごスープ フルーツ | 米 じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま、油 砂糖 | さわら 木綿豆腐 卵 | ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、トウモロコシ すいか（0歳児クラスはバナナ） | ゆかり しょうゆ しょうゆ 中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳 パンブディング | 食パン、砂糖 | 牛乳 卵、豆乳 | | バニラエッセンス |
| 9 火 | 昼食 | ごはん 牛肉の甘辛炒め マッシュパンプキン 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ | 米 砂糖、ごま油 ごま油 | 牛肉 木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ こまつな、もやし たまねぎ、トウモロコシ、コーン バナナ | しょうゆ 中華だし、塩 中華だし |
| | 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 |

| | | | | | | |
|------------------|-------|---|--|-----------------------------------|---|--|
| 10 水 | 昼食 | ごはん 鶏肉のから揚げ 根菜の中華風煮物 春雨サラダ きのこのすまし汁 フルーツ | 米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 はるさめ、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉 | だいこん、にんじん、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき、みつば 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、酢、中華だし だし汁、しょうゆ、塩 |
| | 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 |
| 11 木 | 昼食 | わかめごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと白菜の煮物 ほうれん草のおかか和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ | 米 砂糖 さつまいも | さけ 厚揚げ 糸かつお みそ | はくさい、にんじん もやし、ほうれん草 たまねぎ、にんじん、ねぎ グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ) | 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 たい饅頭 | 小麦粉、砂糖、ショートニング | 牛乳 卵、こしあん | | |
| 12 金 | 昼食 | ごはん 鯖の西京焼き 炒り豆腐 マカロニサラダ 大根のすまし汁 フルーツ | 米 砂糖 砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ | さわら、みそ 木綿豆腐、鶏ひき肉 | にんじん、しいたけ、グリーンピース、ひじき にんじん、きゅうり、コーン だいこん、たまねぎ、オクラ、わかめ オレンジ | 酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩 |
| | 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 |
| 13 土 | 昼食 | 五目うどん かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのお浸し フルーツ | うどん、ごま油、砂糖 砂糖、ごま | 鶏肉、うすあげ | たまねぎ、にんじん、わかめ 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 しょうゆ しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 16 火 | 昼食 | ポークカレー グリルかぼちゃ ブロッコリーの卵サラダ フルーツ | 米、じゃがいも、油 油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 豚肉 卵 | にんじん、たまねぎ、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、コーン バナナ | カレールウ 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 | | |
| 17 水 | 昼食 | ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 大根の炒り煮 白菜の梅和え なめこの味噌汁 フルーツ | 米 ごま油 油、砂糖 砂糖 | 鶏もも肉 豚肉 糸かつお 木綿豆腐、みそ | ねぎ だいこん、にんじん はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお たまねぎ、なめこ グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ) | 塩 だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁 |
| | 午後おやつ | 牛乳 マカロニきな粉 | マカロニ、砂糖 | 牛乳 きな粉 | | 塩 |
| 18 木 世界の食卓 | 昼食 | ★シンガポールチキンライス 焼かぼちゃの中華風マリネ ブロッコリーのおかか和え たまごスープ フルーツ | 米、砂糖 砂糖、ごま油、ごま | 鶏もも肉、みそ 糸かつお 卵 | トマト、きゅうり、白ねぎ、レモン かぼちゃ ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、トウモロコシ、わかめ バナナ | 中華だし、しょうゆ、塩、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 ★パイナップルケーキ | 小麦粉、バター、砂糖 | 牛乳 卵、牛乳 | パイナップル(0.1歳なし)、りんごジャム | ベーキングパウダー |
| 19 金 | 昼食 | ごはん 鮭のごま照り焼き ひじきの煮物 きゅうりの梅風味和え 小松菜の味噌汁 フルーツ | 米 ごま、砂糖、油 砂糖 砂糖 じゃがいも | さけ 大豆、鶏もも肉、うすあげ みそ | にんじん、ひじき はくさい、きゅうり、えのき、うめびしお たまねぎ、こまつな オレンジ | しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁 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 | | |
| 20 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、しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 22 月 | 昼食 | ごはん 鮭の磯辺焼き 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のお浸し なすの味噌汁 フルーツ | 米 片栗粉、油 砂糖 砂糖 | さけ 厚揚げ、鶏ひき肉 糸かつお みそ、うすあげ | あおのり ねぎ こまつな、にんじん、しめじ たまねぎ、なす グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ) | 塩 だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁 |
| | 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 |

| | | | | | | |
|---------|-------|---|---|----------------------------------|--|--|
| 23 火 | 昼食 | ごはん 鯖の韓国風焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ | 米 ごま油、ごま さつまいも、砂糖 ごま油 | さわら 木綿豆腐 | のり レモン ほうれんそう、もやし、にんじん にんじん、わかめ バナナ | しょうゆ、みりん 中華だし、塩 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 | |
| 24 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 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 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 大豆 | マーマレード ブロッコリー、れんこん、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、にんじん バナナ | しょうゆ しょうゆ 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 |
| 25 木 | 昼食 | ごはん 鮭のタルタル添え 大根のおかか焼き キャベツのツナ和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ | 米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 | 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、なす、わかめ グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ) | 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 きなこ揚げパン風 | 食パン、砂糖、バター | 牛乳 きな粉 | | |
| 26 金 | 昼食 | ごはん 鯖の味噌焼き ほうれん草の煮びたし 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ | 米 砂糖 じゃがいも、砂糖 | さわら、みそ さつまいも揚げ ツナ缶 木綿豆腐 | ほうれん草、にんじん、えのき きゅうり、にんじん たまねぎ、オクラ、しめじ バナナ | 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 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 | | |
| 27 土 | 昼食 | みそラーメン 粉ふき芋（カレー） チンゲンサイの胡麻和え フルーツ | 中華めん じゃがいも ごま、砂糖 | 豚肉、みそ | はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、チンゲン菜、しめじ | 中華だし カレー粉、塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 牛乳 菓子 | | 牛乳 | | |
| 29 月 | 昼食 | ごはん 鯖のつけ焼き かぼちゃの胡麻和え 小松菜とキャベツの磯和え 大根のすまし汁 フルーツ | 米 ごま、砂糖 | あじ（0歳児クラスはたい） うすあげ | かぼちゃ キャベツ、こまつな、えのき、のり たまねぎ、だいこん、しめじ バナナ | しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳 スイートポテト | さつまいも、砂糖 | 牛乳 豆乳 | | |
| 30 火 | 昼食 | ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ | 米 砂糖 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 鶏肉、大豆 ツナ缶 木綿豆腐 | たまねぎ、にんじん 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 オレンジ | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、塩 塩 中華だし |
| | 午後おやつ | 牛乳 バームクーヘン | 小麦粉、砂糖、マーガリン、コーンスターチ | 牛乳 卵 | | |
| 31 水 | 昼食 | ごはん ハンバーグ グリルかぼちゃ パスタサラダ ポパイスープ フルーツ | 米 片栗粉 油 スパゲティ、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 ハム 豆乳 | たまねぎ、にんじん かぼちゃ きゅうり、にんじん ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん バナナ | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ 塩 塩 コンソメ |
| | 午後おやつ | 牛乳 キャロットケーキ | ホットケーキミックス、バター、砂糖 | 牛乳 卵 | にんじんジュース、マーマレード | |

※献立は変更になる場合があります。

★は新メニューです。

