

献立表

2025年 7月

村雨こども園・村雨こども愛分園・村雨こどもなぎさ分園

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 鮭の照り焼き 高野豆腐の卵とし ブロッコリーのゆかり和え 白菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖	さけ 卵、高野豆腐	たまねぎ、グリーンピース ブロッコリー、にんじん はくさい、たまねぎ、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 ゆかり だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 豚ひき肉、卵	キャベツ、ねぎ	だし汁、お好みソース
2 水	昼食	ごはん タンドリーチキン 青のりポテト キャベツのサラダ 玉ねぎのスープ フルーツ	米 オリーブ油 じゃがいも	鶏もも肉、ヨーグルト 木綿豆腐	たまねぎ あおのり キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ バナナ	<small>ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉</small> 塩 ノンオイル和風ドレッシング 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
3 木	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ちくわの磯辺揚げ 小松菜のしらす和え わかめの味噌汁 フルーツ	米 油 ごま油	豚肉 ちくわ しらす干し みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん あおのり 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 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ	<small>ホットケーキミックス、マヨネーズ(卵黄はマヨドレ使用)</small>	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
4 金 ★ ラン チ デ ー	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>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</small> たまねぎ、にんじん、オクラ すいか(0歳児クラスはバナナ)	ずし酢 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 流れ星ジャムサンド	食パン	牛乳	マーマレード	チョコペン
5 土	昼食	焼き鳥丼 さつまいものグリル ポパイサラダ しめじのスープ フルーツ	米、砂糖 さつまいも、油 マヨドレ	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、のり ほうれん草、コーン たまねぎ、しめじ、えのき	しょうゆ、酒、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
7 月	昼食	ごはん 鯖の香味焼き じゃがいものごまあえ 小松菜とキャベツの磯和え 豆苗のスープ フルーツ	米 ごま じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま、油	さわら	レモン、しそ キャベツ、こまつな、にんじん、のり たまねぎ、えのき、トウモロコシ バナナ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ、みりん 中華だし
	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
8 火	昼食	わかめごはん 鯖の塩焼き れんこんのきんぴら 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、ごま油	さば(0歳児クラスはたい) 糸かつお 木綿豆腐、卵	れんこん、にんじん、ピーマン ブロッコリー、もやし たまねぎ、はくさい オレンジ	わかめふりかけ 塩 しょうゆ、みりん しょうゆ 中華だし
	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
9 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ マッシュパンプキン ほうれん草のナムル なめこの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 ごま油	鶏もも肉 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ ほうれん草、もやし たまねぎ、なめこ バナナ	しょうゆ、おろししょうが 中華だし だし汁
	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
10 木 ★ 夏 ま つ り	昼食	やきそば 焼きとうもろこし コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	焼きそばめん マヨネーズ(卵黄はマヨドレ使用)、砂糖 じゃがいも	豚肉 木綿豆腐、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん とうもろこし ブロッコリー、にんじん、きゅうり たまねぎ、しめじ すいか(0歳児クラスはバナナ)	焼きそばソース しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 かき氷風ゼリー チョコバナナ(幼児のみ)	砂糖 ビスケット	牛乳 カルピス	アガー バナナ	かき氷シロップ チョコスプレー、チョコペン

11 金	昼食	ごはん 鮭の西京焼き さつまいもの甘煮 マカロニサラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、マカロニ	さけ、みそ 木綿豆腐	にんじん、きゅうり、コーン だいこん、わかめ バナナ	酒、みりん 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
12 土	昼食	カレーうどん かぼちゃのごま和え 小松菜のおかか和え フルーツ	うどん、片栗粉 砂糖、ごま	鶏もも肉 糸かつお	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ かぼちゃ こまつな、もやし	だし汁、カレールウ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
14 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 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
15 火	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 大根と油揚げの煮物 白菜の梅和え きのこのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さわら うすあげ 糸かつお	だいこん こまつな、はくさい、にんじん、うめびしお たまねぎ、しめじ、えのき、みつば バナナ	塩 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 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳		
16 水	昼食	ハヤシライス マッシュポテト ブロッコリーの卵サラダ フルーツ	米 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 卵	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース ブロッコリー、コーン オレンジ	ハヤシルウ パセリ粉、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト	ブルーベリージャム	
17 木	昼食	ごはん 夏野菜のオムレツ かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のごま和え オニオンスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） ごま、砂糖	卵、ツナ缶 チーズ	たまねぎ、トマト、オクラ かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	ケチャップ、中華だし しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 パイナップルケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵	パイナップル	ベーキングパウダー
18 金	昼食	ごはん 鯖のごま照り焼き ひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖、油 砂糖 砂糖 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 大豆、うすあげ 木綿豆腐、みそ	にんじん、ひじき きゅうり、キャベツ、わかめ たまねぎ グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	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
19 土	昼食	豚丼 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーのマヨサラダ えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 マヨドレ	豚肉 厚揚げ、糸かつお ツナ缶	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン 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 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 火	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き さつまいものレモン煮 小松菜のナムル 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 こまつな、もやし、にんじん にんじん、わかめ グレープフルーツ(0・1歳児はバナナ)	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 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
23 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 たまごスープ 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 卵	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、トウモロコシ、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ 塩 中華だし
	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、しょうゆ、塩
24 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 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 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー

25 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き ほうれん草の卵とし 和風ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖	さば（0歳児クラスはたい）、糸かつお 卵、さつま揚げ ツナ缶 木綿豆腐	うめびしお ほうれん草、にんじん、えのき きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ バナナ	しょうゆ、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 たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、こしあん		
26 土	昼食	みそラーメン 粉ふき芋（カレー） チンゲンサイのごま和え 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		
28 月	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き かぼちゃのごま和え ほうれん草の白和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 ごま、砂糖 砂糖	さわら 木綿豆腐 うすあげ	かぼちゃ ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、だいこん、しめじ グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	ゆかり しょうゆ しょうゆ 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		
29 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 さっぱりポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも、油、砂糖	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 酢、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		
30 水	昼食	ごはん ハンバーグ ツナポテト パスタサラダ ほうれん草のクリームスープ フルーツ	米 片栗粉 じゃがいも、砂糖 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 ツナ缶 豆乳	たまねぎ、にんじん コーン、ピーマン きゅうり、にんじん ほうれん草、たまねぎ、しめじ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ しょうゆ 塩、カレー粉 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	
31 木	昼食	ごはん 鱈フライ 厚揚げの煮物 ごぼうのごまマヨ和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 パン粉、小麦粉 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、ごま、砂糖 さつまいも	あじ（0歳児クラスはたい） 厚揚げ みそ	たまねぎ、にんじん ごぼう、ほうれん草、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	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 ピザトースト	食パン	牛乳 ウインナー、チーズ	たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ

※献立は、変更になる場合があります。
※0歳児は成長に応じた食材、味付けで提供します。