

献立表

2026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 水	昼食	ごはん 照り焼きチキン かぼちゃの中華和え 小松菜のお浸し わかめスープ フルーツ	米 砂糖、ごま油、ごま 砂糖	鶏もも肉 糸かつお 木綿豆腐	かぼちゃ こまつな、もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし しょうゆ 中華だし
	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		
2 木	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き 大根の炒り煮 ほうれん草の白和え 新玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖、ごま さつまいも	さわら、糸かつお 豚肉 木綿豆腐 みそ	うめびしお だいこん、にんじん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、えのき、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
	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
3 金	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 新じゃがのツナ焼き 小松菜のコーン和え 油揚げのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	さけ ツナ缶 うすあげ	ピーマン はくさい、こまつな、コーン、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ グレープフルーツピール（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭	砂糖、小麦粉、ショートニング	牛乳 卵、こしあん、脱脂粉乳		
4 土	昼食	五目うどん じゃがいものチーズ焼き チンゲンサイのごま和え フルーツ	うどん、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨドレ、砂糖 ごま、砂糖	鶏肉、うすあげ チーズ	たまねぎ、にんじん、わかめ キャベツ、チンゲン菜、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		
6 月	昼食	ごはん 鮭のカレー焼き <small>香キャベツとベーコンの和風パスタ</small> ブロッコリーの卵サラダ 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 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ ベーコン 卵 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、コーン 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 塩 だし汁
	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		
7 火	昼食	ごはん 甘辛チキン マッシュポテト ほうれん草ともやしのナムル 豆腐のスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 じゃがいも ごま油	鶏もも肉 豆乳 木綿豆腐	もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、おろしにんにく、塩 パセリ粉、塩 中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン、マーガリン	牛乳	いちごジャム	

8 水	昼食	ポークカレー 南瓜のバーベキューグリル 焼きもろこしサラダ フルーツ	米、じゃがいも 砂糖、油、ごま 砂糖	豚肉	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 <small>グレープフルーツピール(0・1歳児クラスはバナナ)</small>	カレールウ ケチャップ、中濃ソース しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 麩のきな粉ラスク	バター、麩、砂糖	牛乳 きな粉		塩
9 木	昼食	ごはん 鯖の西京焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖 ごま、砂糖	さわら、みそ 木綿豆腐	ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ	酒、みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	<small>ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)</small>	牛乳 絹豆腐、ウインナー		
10 金	昼食	ごはん 鮭のごま照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー かぼちゃサラダ 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖、油 砂糖、油 マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	さけ ツナ缶 みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、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 北海道ミルクパン	<small>砂糖、小麦粉、マーガリン、ショートニング</small>	牛乳 卵		塩
11 土	昼食	チキンライス こぶき芋 ポパイサラダ パスタスープ フルーツ	米 じゃがいも マヨドレ スパゲティ	鶏もも肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、コーン たまねぎ、しめじ	ケチャップ、コンソメ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
13 月	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のツナ和え えのきのすまし汁 フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖	さわら 厚揚げ ツナ缶	のり ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、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 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		
14 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き 新じゃがのごま和え ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 フルーツ	米 油 じゃがいも、ごま、砂糖、黒ごま 砂糖	豚肉 糸かつお うすあげ、みそ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、だいこん、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 さけわかめおにぎり	米	牛乳		さけわかめふりかけ
15 水	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 春キャベツのソテー ポテトサラダ 中華スープ フルーツ	米 片栗粉、油 オリーブ油、砂糖 <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 木綿豆腐	キャベツ、ほうれん草、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、しいたけ、わかめ オレンジ	しょうゆ、おろししょうが しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 ヨーグルト、卵		

16 木	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ひじきの煮物 ブロッコリーの塩昆布和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖 ごま油	さけ、みそ 大豆、うすあげ 木綿豆腐	ねぎ にんじん、ひじき <small>ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ</small> たまねぎ、わかめ バナナ	みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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
17 金	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き かぼちゃの甘煮 オーロラスパサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 <small>スパゲティ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さわら 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ にんじん、きゅうり、コーン こまつな、たまねぎ、にんじん <small>グレープフルーツルビー（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 ケチャップ だし汁
	午後おやつ	牛乳 練乳いちごパン	砂糖、小麦粉、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
18 土	昼食	豆乳ごまみそラーメン 厚揚げのねぎ焼き ブロッコリーのナムル フルーツ	中華めん、ごま ごま油	豆乳、豚肉、みそ 厚揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン ねぎ <small>ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ</small>	中華だし しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 月	昼食	ごはん 鮭の磯焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 春キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さけ うすあげ 糸かつお みそ	あおのり にんじん、切り干しだいこん もやし、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、キャベツ、わかめ オレンジ	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 フライドポテト	フライドポテト、油	牛乳		塩
21 火	昼食	ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 新じゃがいもの卵焼き 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも ごま油	鶏肉、大豆 卵 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん うすい豆 こまつな、もやし たまねぎ、にんじん、ねぎ 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 中華だし
	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	
22 水 ☆ アンパンマン ランチ デー	昼食	アンパンマンライス ハンバーグ アンパンマンポテト マカロニサラダ コンソメスープ <small>アンパンマン ぶどうとりんごジュース</small>	米 片栗粉 フライドポテト、油 マカロニ、マヨドレ	鶏ひき肉、魚肉ソーセージ 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、グリーンピース、にんじん たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん ぶどうとりんごジュース	ケチャップ、中華だし、塩 ケチャップ、中濃ソース、中華だし 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 アンパンマンクッキーブラウニー	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ひとくちビスケット、ココアパウダー、ベーキングパウダー
23 木	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 五目煮 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、砂糖	さわら 大豆、うすあげ 木綿豆腐、みそ	ゆず だいこん、にんじん、ひじき ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、なめこ、わかめ <small>グレープフルーツルビー（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 コーンマヨトースト	<small>食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 チーズ、ツナ缶	たまねぎ、コーン、ピーマン	

24 金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 大根のおかか焼き 春キャベツのツナ和え 新じゃが芋のスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	さけ 糸かつお ツナ缶	だいこん キャベツ、ほうれん草、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	塩 しょうゆ、みりん しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	<small>グラニュー糖、小麦粉、ショートニング、マーガリン</small>	牛乳 卵		
25 土	昼食	豚丼 さつまいものグリル 青菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、オリーブ油 砂糖、ごま	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 月	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 根菜の中華風煮物 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 砂糖、油 砂糖、ごま油 ごま油	さわら 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ <small>ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ</small> たまねぎ、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>	しょうゆ、みりん しょうゆ、中華だし だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ひじきおにぎり	米	牛乳		しそひじきふりかけ
28 火	昼食	ごはん 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 春キャベツと塩昆布の卵サラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 ごま油 マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	豚肉 ちくわ 卵 みそ	たまねぎ、にんじん、うすい豆 あおのり <small>キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ</small> たまねぎ、ほうれん草、えのき バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 いちごヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	いちごジャム	
30 木	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨とチンゲン菜炒め 大豆入りマセドアンサラダ かぼちゃのスープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 <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 ツナ缶 大豆	マーマレード チンゲン菜、たまねぎ にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、かぼちゃ オレンジ	しょうゆ しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー

※献立は、変更になる場合があります。