

献立表

2026年5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 金	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き ひじきの煮物 ほうれん草のゆかり和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さけ 大豆 木綿豆腐、みそ	ゆず果汁 だいこん、にんじん、ひじき はくさい、ほうれん草、コーン たまねぎ、キャベツ、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり 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、じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 チーズ、豆乳、卵、ツナ缶	たまねぎ	塩
2 土	昼食	みそラーメン マッシュさつまいも ブロッコリーのツナサラダ フルーツ	中華めん さつまいも 砂糖	豚肉、みそ ツナ缶	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	中華だし 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
7 木	昼食	ごはん 鯖のごま照り焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜の昆布和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖、油 じゃがいも	さわら 厚揚げ みそ、うすあげ	ねぎ <small>こまつな、キャベツ、にんじん、コーン、塩こんぶ</small> たまねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁
	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		
8 金	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ブロッコリーとひじきのソテー マカロニサラダ 人参のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油 <small>マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さけ、みそ ツナ缶 木綿豆腐	ブロッコリー、コーン、ひじき キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	酒、みりん しょうゆ 塩 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 脱脂粉乳、卵、こしあん		
9 土	昼食	豚丼 かぼちゃのマヨドレ焼き ほうれん草の昆布和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 マヨドレ	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん かぼちゃ <small>ほうれん草、キャベツ、にんじん、塩こんぶ</small> たまねぎ、わかめ	だし汁、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 菓子		牛乳		
11 月	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き 五目煮 キャベツのツナ和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 さつまいも	さわら 大豆、うすあげ ツナ缶 みそ	だいこん、にんじん、ひじき こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ バナナ	ゆかり だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ豆腐の蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 絹豆腐、豆乳、きな粉		ベーキングパウダー

12 火	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 青のりポテト ほうれん草のごま和え オニオンスープ フルーツ	米 ごま油 じゃがいも ごま、砂糖	鶏もも肉 木綿豆腐	ねぎ あおのり ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	塩 塩 しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	<small>食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 卵		塩
13 水 こ ☆ こ ら ん も ち の デ イ 	昼食	わかめごはん こいのぼりハンバーグ ポイルウインナー 和風ポテトサラダ たけのこのお吸い物 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、ちくわ ウインナー ツナ缶	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、にんじん <small>たけのこ、たまねぎ、えのき、にんじん</small> バナナ	炊き込みわかめ ケチャップ、中華だし ケチャップ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 こいのぼりバームクーヘン	<small>ミルクチョコレート、小麦粉、砂糖、マーガリン、コーンスターチ</small>	牛乳 卵		
14 木	昼食	ごはん 鯖の中華焼き ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のナムル じゃがいものスープ フルーツ	米 ごま油 ごま油 ごま油 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） ちくわ	あおのり チンゲン菜、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ <small>グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	<small>しょうゆ、みりん、おろしにんにく、おろししょうが</small> 中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 コーンパン	<small>ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	牛乳 絹豆腐	コーン	
15 金	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 厚揚げのおかか焼き さつま芋とブロッコリーのサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 厚揚げ、糸かつお みそ、うすあげ	ブロッコリー 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、みりん 塩 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
16 土	昼食	五目うどん じゃがいものチーズ焼き 小松菜のツナ和え フルーツ	うどん、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨドレ、砂糖 砂糖	鶏肉、うすあげ チーズ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、わかめ こまつな、キャベツ、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		
18 月	昼食	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋のレモン煮 ブロッコリーの和風サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 和風ドレッシング	さけ 木綿豆腐	レモン果汁 もやし、ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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		
19 火	昼食	ごはん ポークビーンズ ひじきとツナの卵焼き 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、油 ごま油	豚肉、大豆 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ひじき もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ、ねぎ <small>グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）</small>	ケチャップ、しょうゆ、中華だし しょうゆ、みりん 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

20 水	昼食	ごはん 鶏肉のカレー揚げ ジャーマンポテト ポパイサラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、油 ごまドレッシング	鶏もも肉 ウインナー みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん <small>ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン</small> たまねぎ、かぼちゃ、わかめ オレンジ	しょうゆ、カレー粉 中華だし だし汁
	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、砂糖、バター	牛乳 卵	にんじんジュース、マーマレード	
21 木	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き 切干し大根の旨煮 ほうれん草のごま和え 若竹汁 フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖 ごま、砂糖	さわら うすあげ	のり にんじん、切り干しだいこん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、たけのこ、わかめ バナナ	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 ツナいももち	じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉	牛乳 ツナ缶、チーズ		塩
22 金	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 春雨とチンゲン菜炒め かぼちゃの卵サラダ 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 はるさめ、砂糖、ごま油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 卵 厚揚げ、みそ	チンゲン菜、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーク・カルピスヨーグルト	コーンフレーク、砂糖	牛乳 ヨーグルト、カルピス	みかん缶	
23 土	昼食	焼き鳥丼 グリルかぼちゃ キャベツのマヨドレ和え ほうれん草のすまし汁 フルーツ	米、砂糖 オリーブ油 マヨドレ	鶏もも肉 木綿豆腐	たまねぎ、白ねぎ、のり かぼちゃ キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれん草	しょうゆ、酒、みりん 塩 塩 だし汁、しょうゆ、酒、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25 月	昼食	ごはん 鮭のボン酢焼き 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の白和え きのこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま	さけ 鶏肉、うすあげ 木綿豆腐 みそ	だいこん、にんじん <small>ほうれん草、にんじん、塩こんぶ</small> たまねぎ、しめじ、えのき、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>	ボン酢、酒、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 ピザトースト	食パン	牛乳 チーズ、ウインナー	たまねぎ、コーン	ケチャップ
26 火	昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃのレモン煮 小松菜のお浸し 白菜のすまし汁 フルーツ	米 ごま、砂糖 砂糖 砂糖	鶏もも肉、みそ 糸かつお 木綿豆腐	かぼちゃ、レモン果汁 もやし、こまつな、にんじん はくさい、にんじん、ねぎ オレンジ	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 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳		
27 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 豆乳 卵	<small>たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース</small> ブロッコリー、コーン バナナ	ハヤシルウ パセリ粉、塩 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		

28 木	昼食	ごはん 鱈のみりん焼き さつまいもの甘煮 小松菜の和風サラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 油 さつまいも、砂糖 和風ドレッシング	さわら 木綿豆腐、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	みりん、しょうゆ、塩 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
29 金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き きのこスパゲティ 大豆入りマセドアンサラダ キャベツの豆乳スープ フルーツ	米 パン粉、油 スパゲティ、油、砂糖 <small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>	さけ ベーコン 大豆 豆乳	たまねぎ、ほうれん草、しめじ ぎょうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん オレンジ	パセリ粉、塩 中華だし、しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菜飯おにぎり	米	牛乳		菜飯の素
30 土	昼食	しょうゆラーメン 厚揚げのおかか焼き 小松菜のナムル フルーツ	中華めん ごま油	豚肉 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ こまつな、もやし、にんじん	中華だし、しょうゆ しょうゆ、みりん 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

※献立は、変更になる場合があります。