

# 献立表

2026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 水 ☆ ラン チ デ ー	昼食	七夕そばろ丼 お星さまポテト 短冊サラダ そうめん汁 フルーツ	米、砂糖 フライドポテト ごまドレッシング そうめん	鶏ひき肉、卵  ハム うすあげ	にんじん、オクラ  だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな バナナ	だし汁、しょうゆ  だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ 七夕	牛乳 お星さまのケーキ	小麦粉、バター、砂糖、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、牛乳、卵		ココアパウダー、塩、トッピングシュガー
2 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 <small>グレープフルーツビー(0・1歳児クラスはバナナ)</small>	酒、みりん  しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 卵		塩
3 金	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き じゃがいものツナ焼き 小松菜の昆布和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	さけ ツナ缶  厚揚げ、みそ	ピーマン <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、にんじん、ねぎ バナナ	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	砂糖、小麦粉、ショートニング	牛乳 脱脂粉乳、卵、こしあん		
4 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		
6 月	昼食	ごはん 鮭のカレー焼き キャベツとベーコンの和風パスタ ブロッコリーのドレッシング和え 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  さつまいも	さけ ベーコン  みそ	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、にんじん、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 ノンオイル和風ドレッシング だし汁
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶	
7 火	昼食	ごはん ポークビーンズ さつまいもの焼きコロケ チンゲン菜のナムル 中華スープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、油 さつまいも、パン粉、油 ごま油	豚肉、大豆 鶏ひき肉  木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース たまねぎ もやし、チンゲン菜、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 中華だし、塩  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

8 水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 小松菜のおかか和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖	鶏肉 大豆、うすあげ 糸かつお 木綿豆腐	ねぎ にんじん、ひじき こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ	牛乳 絹豆腐、ウインナー		
9 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 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖、ごま さつまいも	さば（0歳児クラスはだい）、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 オレンジ	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 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
10 金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き 大根のおかか焼き キャベツのマヨネーズ和え じゃが芋のスープ フルーツ	米 マヨネーズ じゃがいも	さわら 糸かつお	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 コンソメ
	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
11 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		
13 月	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のツナ和え えのきの中華スープ フルーツ	米 ごま油、ごま 砂糖	さけ 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 中華だし
	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
14 火	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 スバゲティ、マヨネーズ	さわら 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ にんじん、きゅうり、コーン たまねぎ、こまつな、にんじん バナナ	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 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 水	昼食	ごはん のり塩チキン さつまいものごま和え ほうれん草のお浸し なすの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖 さつまいも、ごま、砂糖、黒ごま 砂糖	鶏肉 糸かつお うすあげ、みそ	あおのり ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、なす、ねぎ オレンジ	酒、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	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		

16 木	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	豚肉 豆乳 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 バナナ	ハヤシルウ バセリ粉、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク メーブルシュガー	バター、麩、グラニュー糖、メーブルシュガー	牛乳		
17 金	昼食	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 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	さば(0歳児クラスはたい)、みそ 大豆、うすあげ  木綿豆腐	ねぎ にんじん、ひじき ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、わかめ グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ)	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 ジャムサンド	食パン、マーガリン	牛乳	いちごジャム	
18 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  こまつな、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		
21 火	昼食	ごはん 鯖の幽庵焼き 五目煮 ほうれん草の和えもの なめこの味噌汁 フルーツ	米  砂糖 砂糖	さわら 大豆、うすあげ  木綿豆腐、みそ	ゆず ごぼう、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 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
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	グラニュー糖、小麦粉、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		
22 水	昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜としらすのごま和え じゃがいものコンソメスープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 ごま油 ごま、ごま油 じゃがいも	豚肉 ちくわ しらす干し	たまねぎ、にんじん、ピーマン あおのり チンゲン菜、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ)	しょうゆ  しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 チーズ、ウィンナー	たまねぎ、コーン	ケチャップ
23 木	昼食	ごはん 夏野菜のオムレツ じゃがいものチーズ焼き 小松菜のナムル 中華スープ フルーツ	米  じゃがいも、マヨネーズ ごま油	卵、ツナ缶 チーズ  木綿豆腐	たまねぎ、トマト、オクラ  こまつな、もやし はくさい、にんじん、たまねぎ バナナ	ケチャップ、中華だし  中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ピーチカルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、カルピス	もも缶	
24 金	昼食	ごはん 鯖のごま照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー かぼちゃのサラダ 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	さけ ツナ缶  厚揚げ、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 キャラットケーキ	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	

25 土	昼食	ちゃんぽん麺 厚揚げのおかか焼き ブロッコリーのナムル フルーツ	中華めん、油 ごま油	豚肉 厚揚げ、糸かつお	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 月	昼食	ごはん 鮭の柚子みそ焼き れんこんのきんぴら 小松菜のコーンとえ たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油	さけ、みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐	ゆず れんこん、にんじん はくさい、こまつな、コーン、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	みりん、しょうゆ 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 やきそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	焼きそばソース
28 火 ☆ 夏 祭 り	昼食	ポークカレー 焼きとうもろこし グリーンサラダ フルーツ	米、じゃがいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース とうもろこし ブロッコリー、キャベツ、トマト、にんじん オレンジ	カレールウ しょうゆ ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 フルーツポンチ		牛乳 カルピス	バナナ、パイン缶、みかん缶	
29 水	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 かぼちゃの豆乳スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 大豆 豆乳	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 バナナ	しょうゆ しょうゆ 塩 中華だし
	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 牛乳、卵		
30 木	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 ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、わかめ バナナ	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 きなこ揚げパン	食パン、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
31	昼食	ごはん 鯖の漬け焼き 大根の炒り煮 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 砂糖 砂糖、油 マヨネーズ	さば（0歳児クラスはたい） みそ	だいこん、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、ほうれん草、えのき グレープフルーツ（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、おろししょうが だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃスコーン	ホットケーキミックス、バター	牛乳 豆乳	かぼちゃ	