

献立表

2026年6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 鯖のかつお焼き かぼちゃの煮物 ごぼうの胡麻サラダ 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ごまドレッシング	さわら、糸かつお 厚揚げ、みそ	かぼちゃ キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、こまつな <small>グレープフルーツピー(0・1歳児クラスはバナナ)</small>	しょうゆ、みりん だし汁、みりん、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	牛乳 卵		塩
2 火	昼食	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーとひじきのソテー ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 砂糖 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 大豆	ブロッコリー、コーン、ひじき ぎゅうり、にんじん <small>たまねぎ、はくさい、にんじん、わかめ</small> オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 コンソメ
	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</small>	牛乳 絹豆腐、ウインナー		
3 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 卵スープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 ごま油 ごま、ごま油	豚肉 ちくわ しらす干し 木綿豆腐、卵	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 バナナ	しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★かぼちゃのヨーグルトケーキ	小麦粉、砂糖、油	牛乳 ヨーグルト、卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
4 木	昼食	ごはん 鮭の磯焼き ツナポテト 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	さけ ツナ缶 糸かつお 木綿豆腐	あおのり コーン、ピーマン こまつな、キャベツ、にんじん、えのき たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	塩 しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 練乳いちごパン	砂糖、マーガリン、小麦粉	牛乳 卵、脱脂粉乳	いちごジャム	ドライイースト
5 金	昼食	ごはん 鯖のねぎ焼き ひじきの煮物 ほうれん草のゆかり和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖	さば(0歳児クラスはたい) 大豆、うすあげ 木綿豆腐、みそ	ねぎ にんじん、ひじき ほうれん草、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、わかめ <small>グレープフルーツピー(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> だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 ツナ缶、チーズ	たまねぎ、コーン、ピーマン	
6 土	昼食	豚丼 大根のおかか焼き 小松菜のドレッシング和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 砂糖 じゃがいも	豚肉 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、しめじ だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

8月	昼食	ごはん 鯖の照り焼き さつまいものレモン煮 小松菜のツナ和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 さつまいも、砂糖 砂糖	さわら ツナ缶 木綿豆腐、みそ	レモン果汁 こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、キャベツ、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 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
9火	昼食	ごはん のり塩チキン カレーソーセージきんぴら ほうれん草のナムル 中華スープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖 砂糖、油 ごま油	鶏肉 ウインナー 木綿豆腐	あおのり れんこん、にんじん、ピーマン ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、しいたけ、わかめ オレンジ	酒、塩 しょうゆ、カレー粉 中華だし 中華だし
	午後おやつ	牛乳 さつまいも蒸しパン	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳 豆乳、卵		
10水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナ梅パスタ オーロラサラダ かぼちゃのミルクスープ フルーツ	米 スパゲティ、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 たまねぎ、にんじん、えのき、うめびしお きゅうり、にんじん かぼちゃ、はくさい、たまねぎ バナナ	しょうゆ ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭(クリーム)	砂糖、小麦粉、ショートニング	牛乳 卵、脱脂粉乳		
11木	昼食	ごはん 鮭の柚子みそ焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜の昆布和え 大根のすまし汁 フルーツ	米	さけ、みそ 厚揚げ 木綿豆腐	ゆず ねぎ こまつな、もやし、キャベツ、塩こんぶ だいこん、にんじん オレンジ	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 ひじきおにぎり	米	牛乳		しそひじきふりかけ
12金	昼食	ごはん 鯖のカレー風味焼き 春雨とチンゲン菜炒め さっぱりポテトサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、油、砂糖	さば(0歳児クラスはたい) ツナ缶 木綿豆腐、みそ	チンゲン菜、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ グレープフルーツ(0・1歳児クラスはバナナ)	ケチャップ、みりん、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 カルピスケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 絹豆腐、卵、カルピス		
13土	昼食	五目うどん じゃがいものチーズ焼き ほうれん草のツナ和え 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 ほうれん草、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		
15月	昼食	ごはん 鮭のみりん焼き 大根の炒り煮 小松菜とキャベツの磯和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖	さけ 豚肉 みそ、うすあげ	だいこん、にんじん こまつな、キャベツ、えのき、のり かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ	ホットケーキミックス、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 豆乳、卵、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、ブロッコリー	塩

16 火	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとツナの卵焼き ほうれん草の和風サラダ 大根のすまし汁 フルーツ	米 油 砂糖	豚肉 卵、ツナ缶 ちくわ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ひじき ほうれん草、もやし、コーン 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>	しょうゆ、みりん、おろししょうが しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング だし汁、塩、酒、しょうゆ
	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	
17 水	昼食	ごはん 香味グリルチキン さつまいもの甘煮 ★小松菜の昆布マヨ和え オニオンスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖 マヨネーズ	鶏肉	<small>こまつな、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、はくさい、にんじん、わかめ</small> バナナ	ノンオイル和風ドレッシング コンソメ
	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		
18 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ	米 砂糖 砂糖 ごま、砂糖	さわら うすあげ 木綿豆腐	にんじん、切り干しだいこん ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、おろししょうが だし汁、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
19 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き ★じゃがいもとベーコンの旨煮 ほうれん草の白和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、ごま	さば(0歳児クラスはたい)、糸かつお ベーコン 木綿豆腐 みそ	うめびしお ほうれん草、にんじん、塩こんぶ 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 だし汁、みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ 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、バター、砂糖	牛乳 卵	にんじんジュース、マーマレード	
20 土	昼食	焼肉丼 さつまいものごま和え ブロッコリーのナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 さつまいも、砂糖、ごま、黒ごま ごま油	牛肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ しょうゆ 中華だし だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 鯖の漬け焼き 大根の中華風煮物 小松菜のゆかり和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま油 さつまいも	さわら みそ、うすあげ	だいこん、にんじん、ねぎ こまつな、はくさい、にんじん たまねぎ、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 ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 おかかおにぎり	米	牛乳		おかかふりかけ
23 火 「☆ラン ランチ」	昼食	あじさいごはん グリルチキン ポパイサラダ コンソメスープ フルーツ	米、ごま 砂糖 マヨドレ	さけ、さくらでんぶ 鶏肉 ハム 木綿豆腐	にんじん、コーン、きゅうり ほうれん草、キャベツ、にんじん たまねぎ、はくさい、にんじん、わかめ バナナ	塩 焼肉のたれ、しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 かたつむりジャムロール	食パン	牛乳	いちごジャム	ブリッツ

24 水	昼食	大豆チキンカレー ★かぼちゃのスcoopコロッケ ブロッコリーのサラダ フルーツ	米、じゃがいも パン粉、オリーブ油	鶏肉、豆乳、大豆 ツナ缶、豆乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、コーン、たまねぎ ブロッコリー、にんじん、キャベツ オレング	カレールウ パセリ粉、塩 ノンオイル和風ドレッシング
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
25 木	昼食	ごはん 鮭の竜田揚げ ほうれん草のスパゲティ かぼちゃのたまごサラダ 豆腐のスープ フルーツ	米 片栗粉、油 スパゲティ、油、砂糖 マヨネーズ	さけ 卵 木綿豆腐	たまねぎ、ほうれん草、しめじ かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん、おろししょうが 中華だし、しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	砂糖、マーガリン、小麦粉、ショートニング	牛乳 卵		塩
26 金	昼食	ごはん 鯖のポン酢焼き 五目煮 ブロッコリーのおかか和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油	さば（0歳児クラスはたい） 鶏肉、大豆、うすあげ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	にんじん、ひじき ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、キャベツ、わかめ グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	ポン酢、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 さつま芋ボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス、さつまいも、黒ごま	牛乳 豆乳、チーズ		
27 土	昼食	ちゃんぽん麺 粉ふき芋（カレー） 小松菜のマヨドレ和え フルーツ	中華めん、油 じゃがいも マヨドレ	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ こまつな、もやし、にんじん	中華だし、しょうゆ、塩 カレー粉、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
29 月	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げのおかか焼き 小松菜のツナ和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 じゃがいも	さけ 厚揚げ、糸かつお ツナ缶 みそ	こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	塩 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、マーガリン、小麦粉、ショートニング	牛乳 卵		
30 火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト グリーンサラダ 白菜の豆乳スープ フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、油 砂糖、油	鶏肉 ウインナー 豆乳	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、はくさい、えのき グレープフルーツビー（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、おろししょうが 中華だし 酢、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。