

献立表

2026年8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 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、塩こんぶ たまねぎ、わかめ	しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
3 月	昼食	ごはん 鯖の香味焼き 五目煮 ほうれん草のおかか和え えのきと卵の味噌汁 フルーツ	米 ごま 砂糖 砂糖 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） 大豆、鶏肉 糸かつお 卵、みそ	しそ、レモン果汁 にんじん、だいこん、れんこん ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき オレンジ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	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 火	昼食	ごはん ハンバーグ ツナパスタ 小松菜とちくわの酢の物 わかめスープ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、砂糖、オリーブ油 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶 ちくわ 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん たまねぎ、えのき こまつな、もやし、コーン たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし しょうゆ、みりん 酢、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 メープル蒸しパン	小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ケーシロップ	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
5 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 なすの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、油 ごまドレッシング	鶏肉 ウインナー みそ、うすあげ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、なす、わかめ グリープフルーツルビー（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、カレー粉 中華だし だし汁
	午後おやつ	牛乳 しらすのおにぎり	米	牛乳 しらす干し	あおのり	だし汁、みりん、しょうゆ、塩
6 木	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き かぼちゃのチーズ焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ、砂糖 砂糖	さけ チーズ 木綿豆腐	かぼちゃ きゅうり、キャベツ、わかめ たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、塩、しょうゆ
	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
7 金	昼食	ごはん 鰯のパン粉焼き ブロッコリーとひじきのソテー オーロラサラダ 白菜のスープ フルーツ	米 パン粉、油 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	あじ（0歳児クラスはたい） ツナ缶 大豆 木綿豆腐	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん はくさい、たまねぎ、わかめ オレンジ	パセリ粉、塩 しょうゆ、塩 ケチャップ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ミニマフィン（ココア）	ショートニング、砂糖、小麦粉	牛乳 卵		ココアパウダー、塩

8 土	昼食	鶏五目うどん かぼちゃの甘辛焼き ほうれん草の和え物 フルーツ	うどん 砂糖、油	鶏肉、うすあげ 糸かつお	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ ほうれん草、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
10 月	昼食	ごはん 鮭のポン酢焼き ちくわの磯辺揚げ 小松菜とひじきのツナマヨ和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 マヨネーズ、砂糖	さけ ちくわ ツナ缶 木綿豆腐、みそ	あおのり こまつな、にんじん、ひじき にんじん、たまねぎ、しめじ、わかめ バナナ	ほん酢 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
12 水	昼食	ごはん シンジャーチキン ほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 砂糖、油 スパゲティ、油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、ほうれん草、しめじ ぎゅうり、にんじん キャベツ、にんじん、たまねぎ オレンジ	しょうゆ、おろししょうが 中華だし、しょうゆ 塩 中華だし
	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	
13 木	昼食	ごはん 鯖のごま焼き 大根の炒り煮 小松菜のナムル じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま、ごま油 砂糖、油 ごま油 じゃがいも	さば（0歳児クラスはたい） みそ	だいこん、にんじん こまつな、はくさい、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、わかめ グレープフルーツルビー（0・1歳児クラスはバナナ）	しょうゆ、みりん、おろししょうが だし汁、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★にんじんのボンデケーキ	白玉粉、ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 豆乳、チーズ	にんじん	パセリ粉
14 金	昼食	シーチキンカレー かぼちゃのマヨネーズ焼き ブロッコリーの和風ドレサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ	ツナ缶、大豆	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、コーン バナナ	カレールウ ノンオイル和風ドレッシング
	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		
15 土	昼食	そばめし じゃがいものおかか焼き 小松菜のツナ和え わかめスープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも 砂糖	豚肉 糸かつお ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん こまつな、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	焼きそばソース みりん、しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17 月	昼食	ごはん 鰯のかば焼き ひじきの煮物 切り干し大根のごまドレ和え 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉 砂糖 ごまドレッシング	あじ（0歳児クラスはたい） 大豆、うすあげ 厚揚げ、みそ	にんじん、ひじき こまつな、にんじん、切り干しだいこん キャベツ、たまねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳 卵		ココアパウダー

18 火	昼食	ごはん 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 小松菜のゆかり和え はくさいのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ、みそ 厚揚げ	たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ グレープフルーツ（ピーロ・1歳児クラスはバナナ）	酒、みりん だし汁、しょうゆ ゆかり だし汁、塩、しょうゆ
	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		
19 水	昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め かぼちゃのスコップコロッケ マカロニサラダ 白菜の豆乳スープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 パン粉、オリーブ油 マカロニ、マヨネーズ	豚肉 ツナ缶、豆乳 ハム 豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、たまねぎ、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、はくさい、えのき バナナ	しょうゆ パセリ粉、塩 塩 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
20 木	昼食	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き さつま芋のレモン煮 キャベツの磯和え わかめスープ フルーツ	米 ごま、砂糖 さつまいも、砂糖	鶏肉、みそ	レモン果汁 ほうれん草、キャベツ、にんじん、のり たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ バナナ	みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん 中華だし
	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
21 金	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 春雨とチンゲン菜炒め かぼちゃのたまごサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 マヨネーズ	さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 卵 木綿豆腐、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 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 夏野菜カレートースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 チーズ、ベーコン	たまねぎ、コーン、赤パプリカ、スッキーニ	カレー粉
22 土	昼食	ちゃんぽん麺 厚揚げのねぎ焼き ほうれん草のごま和え フルーツ	中華めん、油 砂糖	豚肉 厚揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん	中華だし、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鮭のレモンマリネ きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、ごま油、ごま	さけ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	レモン果汁 ごぼう、れんこん、にんじん こまつな、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ 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		
25 火	昼食	ごはん 鯖の照り焼き さつまいものごまあえ ほうれん草のツナ和え 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 砂糖	さわら ツナ缶 木綿豆腐	ほうれん草、はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ、わかめ すいか	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、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

26 水 ☆ 沖 縄 ラ ン チ デ ー	昼食	タコライス じゃが芋のバーベキューグリル コーンサラダ キャベツのスープ フルーツ	米、油 じゃがいも、砂糖、油、ごま 砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	たまねぎ、レタス、ホールトマト、トマト ブロッコリー、コーン キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、カレー粉 ケチャップ、中濃ソース しょうゆ コンソメ
	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
27 木	昼食	ハヤシライス マッシュパンプキン ブロッコリーのツナサラダ フルーツ	米	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、きゅうり バナナ	ハヤシルウ 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		
28 金	昼食	ひじきごはん 鯖の塩焼き 根菜の中華風煮物 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖	さば（0歳児クラスはたい） 糸かつお 木綿豆腐、みそ	 だいこん、にんじん、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	しそひじきふりかけ 塩 しょうゆ、中華だし しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 唐いももち	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、きな粉		
29 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		
31 月	昼食	ごはん 鮭の磯辺焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のお浸し なすの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さけ 厚揚げ 糸かつお みそ、うすあげ	あおのり ねぎ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、なす、わかめ 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 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	

※献立は、変更になる場合があります。