



献立表



2018年5月

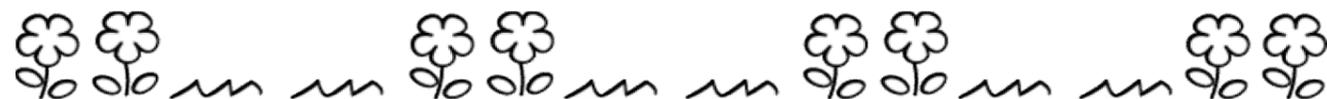
村雨こども園・村雨こども園愛分園

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		
01 火	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き かぼちゃサラダ ひじきの中華和え ごぼうの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 マヨネーズ 砂糖、ごま油	さわら 卵 木綿豆腐、みそ	しょうが かぼちゃ、きゅうり もやし、チンゲン菜、にんじん、ひじき たまねぎ、ごぼう、ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、本みりん 塩 酢、しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	さつまいも、砂糖、油	牛乳			
02 水	昼食	ごはん ポークチャップ 小松菜のしらす和え 春雨の酢の物 付け合わせ（ミニトマト） 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ（バナナ）	米 油 はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉 しらす干し 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン はくさい、こまつな、コーン もやし、にんじん、きゅうり ミニトマト だいこん、ねぎ、わかめ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	ヨーグルトパン 牛乳	小麦粉、油、砂糖	ヨーグルト 牛乳		ベーキングパウダー、塩	
07 月	昼食	ごはん 鯖のきじ焼き 小松菜のソテー 大根とわかめの酢の物 さつまいもの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 油 砂糖 さつまいも	さわら、ごま ツナ缶 しらす干し みそ	ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり、コーン、わかめ たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん しょうゆ 酢、塩 だし汁	
	午後おやつ	野菜カステラ 牛乳	小麦、砂糖、マーガリン	卵 牛乳			
08 火	昼食	ごはん チキン南蛮 春野菜サラダ 切り干し大根のごま和え にんじんのスープ フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ、砂糖 砂糖	卵、鶏もも肉 ヨーグルト ごま 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、スナップえんどう ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん にんじん、たまねぎ、わかめ オレンジ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 ケチャップ、カレー粉 酢、塩 コンソメ、塩	
	午後おやつ	みたらしいも団子 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉	牛乳		しょうゆ、本みりん、塩	
09 水	昼食	ごはん 鮭の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 五目煮 付け合わせ（ミニトマト） 大根の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 砂糖 こんにゃく、砂糖	さけ ごま 鶏肉、大豆 木綿豆腐、みそ	ほうれん草、もやし にんじん、ごぼう ミニトマト だいこん、たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん、ケチャップ しょうゆ だし汁、しょうゆ、本みりん だし汁	
	午後おやつ	にんじんケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	卵、牛乳 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー	
10 木	昼食	豆ごはん こいのぼりハンバーグ ブロッコリーのゆかり和え マカロニサラダ 付け合わせ 新玉ねぎのスープ フルーツ（いちご）	米 片栗粉 マヨネーズ、マカロニ	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、チーズ ツナ缶	グリーンピース にんじん、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、焼きのり ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ、わかめ いちご	塩 ケチャップ、塩 ゆかり 塩 コンソメ、塩	
	午後おやつ	かしわもち 牛乳	米粉、砂糖、水あめ	あん 牛乳		柏葉	
11 金	昼食	ごはん 鯖の野菜あんかけ 小松菜と大根の和え物 オーロラサラダ きのこの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 油、片栗粉、砂糖 砂糖、オリーブ油 じゃがいも、マヨネーズ	さわら しらす干し 卵 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん こまつな、だいこん にんじん、きゅうり しめじ、なめこ、わかめ バナナ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ ケチャップ、塩 だし汁	
	午後おやつ	ぶどうゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	ぶどうジュース、アガー		



☆献立は変更になる場合があります。

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		
12 土	昼食	肉みそうどん ブロッコリーのマヨサラダ かぼちゃと油揚げの甘煮 ゆで卵 フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ 砂糖	豚ひき肉、みそ うすあげ 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ ブロッコリー、キャベツ、にんじん かぼちゃ オレンジ	だし汁 塩 だし汁、しょうゆ	
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳			
14 月	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 かぼちゃのごまサラダ 白菜と大根のすまし汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油、砂糖 オリーブ油、砂糖 マヨネーズ	さけ、みそ ツナ缶 ごま 木綿豆腐	ブロッコリー、にんじん、ひじき かぼちゃ、きゅうり はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩	
	午後おやつ	ミニショコラマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		ココア	
15 火	昼食	たけのこおこわ 鶏肉のねぎ塩焼き ブロッコリーのおかか和え きんぴらごぼう 付け合わせ（ミニトマト） キャベツと卵の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	もち米、米、砂糖、ごま油 ごま油	鶏もも肉 糸かつお 牛ひき肉	にんじん、たけのこ、しいたけ、こんぶ ねぎ もやし、ブロッコリー、きゅうり ごぼう、にんじん ミニトマト キャベツ、えのきたけ、わかめ オレンジ	しょうゆ、塩 塩 しょうゆ しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	スティックおさつ 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	牛乳			
16 水	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ ほうれん草のナムル 厚揚げの卵とじ 付け合わせ（ミニトマト） じゃがいもの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 ごま油、砂糖 砂糖、油	さわら ごま 厚揚げ、卵	ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、ごぼう ミニトマト たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	中華めん	豚肉 牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン	ソース	
17 木	昼食	ポークカレー 小松菜のゆかりあえ アスパラのツナ梅バスタ 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	米、じゃがいも、オリーブ油 スパゲティ、オリーブ油	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、アスパラガス、にんじん、うめびしお ミニトマト オレンジ	カレールウ、ケチャップ、ソース ゆかり	
	午後おやつ	かぼちゃもち 牛乳	米粉、砂糖、油	きな粉 牛乳	かぼちゃ		
18 金	昼食	ごはん サーモンマリネ 青菜とはるさめサラダ れんこんのじゃこ炒め かぼちゃポタージュ フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、オリーブ油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ ごま油、砂糖	さけ しらす干し 豆乳	たまねぎ、ピーマン、レモン ほうれん草、もやし れんこん、ブロッコリー、にんじん かぼちゃ、たまねぎ バナナ	酢、塩 しょうゆ、塩 しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉	
	午後おやつ	水ようかん 牛乳	砂糖	あん 牛乳	かんてん		
19 土	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き 小松菜と大豆のソテー 切干し大根のサラダ 付け合わせ（ミニトマト） 白菜の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 ごま油 油、砂糖 砂糖	さわら、ごま 豚肉、大豆 ツナ缶、糸かつお 木綿豆腐、みそ	のり こまつな、もやし、しめじ にんじん、きゅうり、切り干しだいこん ミニトマト はくさい、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、本みりん しょうゆ 酢、塩 だし汁	
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳			





(クイズの答え：5こ)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
21月	昼食	ごはん 鮭の香味焼き 小松菜のツナ和え さっぱりポテトサラダ 付け合わせ(ミニトマト) しめじと白菜のスープ フルーツ(バナナ)	米 じゃがいも、油、砂糖	さけ、ごま ツナ缶 木綿豆腐	しそ、レモン こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん、きゅうり ミニトマト はくさい、しめじ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	ミニデニッシュ 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
22火	昼食	ごはん カレー肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ 厚揚げのねぎ焼き 若竹スープ フルーツ(オレンジ)	米 じゃがいも、砂糖 砂糖	豚肉 ちくわ、ごま 厚揚げ、糸かつお 卵	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、にんじん ねぎ だいこん、たけのこ、わかめ オレンジ	しょうゆ、本みりん、カレー粉 しょうゆ、酢 しょうゆ、本みりん コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	キャラットゼリー 牛乳	砂糖	牛乳	にんじんジュース、アガー	
23水	昼食	ごはん 鮭のタルタルのせ 春雨とチンゲン菜の炒め物 もやしのナムル 付け合わせ(ミニトマト) 中華スープ フルーツ(バナナ)	米 マヨネーズ はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油、砂糖 じゃがいも、ごま油	さけ、卵 豚肉	たまねぎ、パセリ チンゲン菜、たまねぎ もやし、にんじん、きゅうり ミニトマト にんじん、わかめ バナナ	塩 しょうゆ 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	パンプディング 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、卵 牛乳		
24木	昼食	ごはん 牛肉と蓮根のソテー ほうれん草の昆布和え スパニッシュオムレツ 付け合わせ(ミニトマト) キャベツのスープ フルーツ(オレンジ)	米 油、砂糖 じゃがいも ごま油	牛肉 卵、チーズ、牛乳	たまねぎ、れんこん、にんじん、ピーマン ほうれん草、はくさい、塩こんぶ にんじん、グリーンピース ミニトマト キャベツ、コーン、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ 塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	小豆蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	あん、豆乳 牛乳		ベーキングパウダー
25金	昼食	ごはん 鮭のノルウェー風 グリーンサラダ ジャーマンポテト 付け合わせ(ミニトマト) たまごスープ フルーツ(グレープフルーツ)	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油	さけ ウインナー 豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく こまつな、はくさい、きゅうり たまねぎ ミニトマト えのきたけ、わかめ グレープフルーツ	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ 酢、塩 コンソメ、パセリ粉 コンソメ、塩
	午後おやつ	じゃこおにぎり 牛乳	米	しらす干し、ごま 牛乳	塩こんぶ	
26土	昼食	豚とじ丼 小松菜の和風サラダ さつま芋のひじき煮 付け合わせ(ミニトマト) 玉ねぎのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米、砂糖、片栗粉 さつまいも、砂糖、油	豚肉、卵 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、こまつな ひじき ミニトマト たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、本みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、本みりん だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
28月	昼食	ごはん 鰯の磯焼き ほうれん草のお浸し じゃが芋ごまよごし 大根のすまし汁 フルーツ(バナナ)	米 砂糖 じゃがいも、砂糖	さわら 糸かつお 黒ごま、ごま 木綿豆腐	あおのり ほうれん草、はくさい、しめじ にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	たい饅頭 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、あん 牛乳		

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
29火	昼食	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーのソテー キャベツとしらすのお浸し 付け合わせ(ミニトマト) 小松菜とごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米 オリーブ油 油、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉 大豆、ツナ缶 しらす干し みそ	たまねぎ、にんにく ブロッコリー、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン ミニトマト こまつな、ごぼう、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、パプリカ粉、カレー粉、塩 しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	アップルスweetポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		りんご
30水	昼食	ツナ昆布ごはん あじのごま焼き ほうれん草の磯あえ たけのこ根菜の煮物 もやしの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 砂糖	ツナ缶 あじ、ごま 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、にんじん ねぎ だいこん、たけのこ、わかめ オレンジ	しょうゆ、本みりん、カレー粉 しょうゆ、酢 しょうゆ、本みりん コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お好み焼き風 牛乳	小麦粉、ながいも	豚ひき肉、卵 牛乳	にんじんジュース、アガー	ソース、塩
31木	昼食	ごはん 豚肉とさつまいものみそ煮 ほうれん草のごまマヨ和え 彩り野菜のチーズ焼き 白菜のスープ フルーツ(オレンジ)	米 さつまいも、砂糖 マヨネーズ、砂糖 マヨネーズ	豚肉、みそ ごま チーズ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、パプリカ はくさい、にんじん、えのきたけ、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ	卵 牛乳		塩

旬の食材「たけのこ」

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのは、チロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出しますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

「噛む」メリット & 「噛まない」デメリット

〈噛むメリット〉

- 消化を助ける
- 味覚が育つ
- 食べすぎを予防する
- 運動能力を育てる
- 歯並びをよくする

〈噛まないデメリット〉

- 誤嚥が起こる
- 魚の骨が刺さる
- ミニトマトや餅がつかえる

↓

いやな経験が好き嫌いの原因に！！

食事マナー

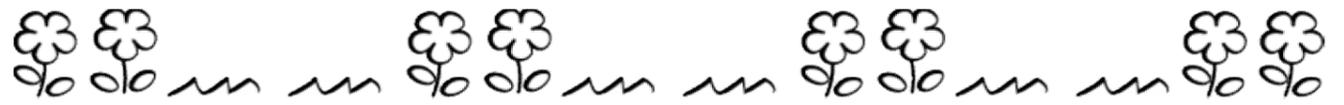
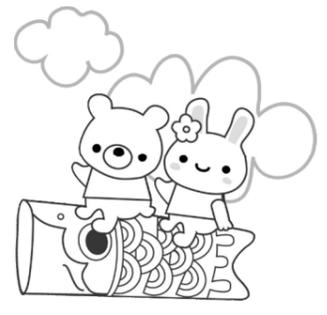
きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。

ひじをつかない。

食べこぼさない。

立ち歩かない。

音を立てて食べない。



クイズ☆献立表の中に春の食材は何個あるかな？

たけのこ

アスパラ

いちご

(答えは、このページの右上！)