

2018年11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                                                                         |                                                     |
|     |       |                                                                                       | 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                                                 |
| 01木 | 昼食    | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>小松菜とちくわの酢の物<br>五目豆<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>キャベツの味噌汁<br>フルーツ（グレープフルーツ）    | 米<br><br>砂糖<br>こんにゃく、砂糖、油                        | 鶏もも肉<br>ちくわ<br>大豆<br><br>木綿豆腐、みそ  | こまつな、もやし、コーン<br>にんじん、れんこん、ごぼう<br>ミニトマト<br>キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ<br>グレープフルーツルビー | しょうゆ、ケチャップ、みりん<br>酢、塩<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>だし汁        |
|     | 午後おやつ | ドライフルーツのケーキ<br>牛乳                                                                     | 小麦粉、バター、砂糖                                       | 卵<br>牛乳                           | レーズン                                                                      | ベーキングパウダー                                           |
| 02金 | 昼食    | ごはん<br>鯖の甘辛揚げ<br>かぼちゃのサラダ<br>大根の中華風煮物<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>たまごスープ<br>フルーツ（みかん）          | 米<br>片栗粉、油、砂糖<br>マヨネーズ<br>ごま油、砂糖                 | さわら<br><br>豚肉<br><br>豆腐、卵         | かぼちゃ、にんじん、きゅうり<br>だいこん、白ねぎ<br>ミニトマト<br>はくさい、にんじん<br>みかん                   | しょうゆ、みりん<br>塩<br>しょうゆ、コンソメ<br>コンソメ、塩                |
|     | 午後おやつ | きな粉ラスク<br>牛乳                                                                          | 食パン、バター、砂糖                                       | 牛乳、きな粉<br>牛乳                      |                                                                           |                                                     |
| 05月 | 昼食    | ごはん<br>鮭のねぎ味噌焼き<br>ブロッコリーとひじきのソテー<br>白菜のごまあえ<br>にんじんのスープ<br>フルーツ（バナナ）                 | 米<br>油、砂糖<br>オリーブ油、砂糖<br>砂糖                      | さけ、みそ<br>ツナ缶<br>ごま<br>木綿豆腐        | ねぎ<br>ブロッコリー、にんじん、ひじき<br>はくさい、きゅうり、コーン<br>にんじん、たまねぎ、わかめ<br>バナナ            | みりん<br>しょうゆ、塩<br>しょうゆ<br>コンソメ、塩                     |
|     | 午後おやつ | スティックおさつ<br>牛乳                                                                        | さつまいも、砂糖、バター                                     | 牛乳                                |                                                                           |                                                     |
| 06火 | 昼食    | ごはん<br>チャプチェ<br>ほうれん草のナムル<br>じゃがいものチーズ焼き<br>かき玉汁<br>フルーツ（みかん）                         | 米<br>はるさめ、砂糖、ごま油<br>砂糖、ごま油<br>じゃがいも、マヨネーズ<br>片栗粉 | 牛肉<br><br>チーズ<br>卵                | たまねぎ、にんじん、エリンギ<br>もやし、ほうれん草、にんじん<br><br>キャベツ、にら<br>みかん                    | しょうゆ<br>しょうゆ<br><br>だし汁、しょうゆ、塩                      |
|     | 午後おやつ | 練乳いちごパン<br>牛乳                                                                         | 小麦、砂糖、マーガリン                                      | 卵、牛乳<br>牛乳                        |                                                                           |                                                     |
| 07水 | 昼食    | ごはん<br>鯖のごま焼き<br>小松菜としらすの和え物<br>だいこんの煮物<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>厚揚げの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）       | 米<br>片栗粉、ごま油<br><br>砂糖                           | さわら、ごま、黒ごま<br>しらす干し<br><br>厚揚げ、みそ | はくさい、こまつな<br>だいこん、にんじん<br>ミニトマト<br>たまねぎ、にんじん、わかめ<br>バナナ                   | 塩<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ<br>だし汁                        |
|     | 午後おやつ | お好み焼き<br>牛乳                                                                           | 小麦粉、ながいも、米粉                                      | 豚ひき肉、卵<br>牛乳                      | キャベツ、ねぎ、あおのり                                                              | だし汁、ソース                                             |
| 08木 | 昼食    | ごはん<br>ボークビーンズ<br>キャベツの海苔和え<br>じゃがいもの卵焼き<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツ（グレープフルーツ） | 米<br>砂糖、オリーブ油<br>砂糖<br>じゃがいも                     | 豚肉、大豆<br><br>卵、ツナ缶<br><br>豆腐      | たまねぎ、にんじん<br>キャベツ、ほうれん草、のり<br>にんじん<br>ミニトマト<br>もやし、ねぎ、わかめ<br>グレープフルーツルビー  | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢<br>しょうゆ<br>しょうゆ、みりん、塩<br>だし汁、しょうゆ |
|     | 午後おやつ | コーンマヨトースト<br>牛乳                                                                       | 食パン、マヨネーズ                                        | 牛乳                                |                                                                           |                                                     |
| 09金 | 昼食    | きのこの炊き込みご飯<br>サバの磯辺揚げ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>大根の酢の物<br>麩の味噌汁<br>フルーツ（みかん）                    | 米<br>片栗粉、油<br>砂糖、油<br>砂糖<br>麩                    | さば<br>豚ひき肉<br>しらす干し、ごま<br>みそ      | しめじ、えのき、塩こんぶ<br>あおのり<br>かぼちゃ<br>だいこん、きゅうり、わかめ<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>みかん      | 塩<br>だし汁、みりん、しょうゆ<br>酢、塩<br>だし汁                     |
|     | 午後おやつ | りんごゼリー<br>牛乳                                                                          | 砂糖                                               | 牛乳                                | りんごジュース、りんご、アガー                                                           |                                                     |



| 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                                          |
| 10土 | 昼食    | ロールパン<br>さつまいものシチュー<br>ブロッコリーのゆかり和え<br>パンネのソテー<br>ゆで卵<br>フルーツ（バナナ）                  | ロールパン<br>さつまいも、油<br><br>パンネ、砂糖、オリーブ油                | 豆乳、鶏肉<br><br>牛ひき肉<br>卵            | たまねぎ、にんじん<br>ブロッコリー<br>ホールトマト、にんじん、たまねぎ<br>バナナ                         | ゆかり<br>ケチャップ                                 |
|     | 午後おやつ | 菓子<br>牛乳                                                                            |                                                     | 牛乳                                |                                                                        |                                              |
| 12月 | 昼食    | ごはん<br>鯖の照り焼き<br>わかめの酢の物<br>厚揚げの煮物<br>かぼちゃの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）                         | 米<br><br>砂糖<br>砂糖                                   | さわら<br>ちくわ<br>厚揚げ<br>みそ           | キャベツ、きゅうり、コーン、わかめ<br>にんじん、ねぎ<br>かぼちゃ、たまねぎ、えのき<br>バナナ                   | しょうゆ、みりん、ケチャップ<br>酢、塩<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>だし汁 |
|     | 午後おやつ | いももち<br>牛乳                                                                          | じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ                                     | チーズ<br>牛乳                         |                                                                        | 塩                                            |
| 13火 | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>はくさいのこんぶ和え<br>高野豆腐の卵とし<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>青菜と芋のすまし汁<br>フルーツ（みかん） | 米<br>ごま油<br><br>砂糖<br><br>じゃがいも                     | 鶏もも肉<br><br>卵、凍り豆腐                | ねぎ<br>はくさい、にんじん、きゅうり、塩こんぶ<br>たまねぎ、ねぎ<br>ミニトマト<br>こまつな、にんじん、たまねぎ<br>みかん | 塩<br>だし汁、しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、塩                  |
|     | 午後おやつ | もみじまんじゅう<br>牛乳                                                                      | 小麦、砂糖、マーガリン                                         | 卵、牛乳<br>牛乳                        |                                                                        |                                              |
| 14水 | 昼食    | ごはん<br>鯖の梅かつお焼き<br>チンゲン菜とはるさめのソテー<br>大豆とひじきのサラダ<br>ごぼうの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）             | 米<br><br>はるさめ、ごま油、砂糖<br>砂糖、オリーブ油                    | さわら、糸かつお<br><br>大豆、ツナ缶<br>みそ、うすあげ | うめびしお<br>チンゲン菜、たまねぎ<br>にんじん、きゅうり、ひじき<br>ごぼう、たまねぎ、にんじん<br>バナナ           | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>酢、しょうゆ、塩<br>だし汁          |
|     | 午後おやつ | フレンチトースト<br>牛乳                                                                      | 食パン、砂糖                                              | 牛乳、卵<br>牛乳                        |                                                                        |                                              |
| 15木 | 昼食    | さつまいもごはん<br>鶏肉のおろし煮<br>秋鮭の幽庵焼き<br>厚焼き卵<br>添え野菜<br>フルーツ（みかん）                         | 米、さつまいも<br>砂糖<br><br>砂糖                             | 鶏もも肉<br>さけ<br>卵、ツナ缶               | だいこん<br>レモン<br>たまねぎ、にんじん<br>ブロッコリー、ミニトマト<br>みかん                        | 塩<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん<br>塩           |
|     | 午後おやつ | 栗ケーキ<br>牛乳                                                                          | 小麦粉、くり、砂糖、バター                                       | 牛乳、卵<br>牛乳                        |                                                                        | ベーキングパウダー                                    |
| 16金 | 昼食    | ごはん<br>鮭のパン粉焼き<br>キャロットグラッセ<br>れんこんの炒め物<br>さつまいもの味噌汁<br>フルーツ（オレンジ）                  | 米<br>パン粉、オリーブ油<br>オリーブ油、砂糖<br>こんにゃく、砂糖、ごま油<br>さつまいも | さけ、チーズ<br><br>牛ひき肉<br>みそ          | にんじん<br>れんこん、ブロッコリー<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ<br>オレンジ                        | 塩、パセリ粉<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>だし汁                |
|     | 午後おやつ | マカロニきな粉<br>牛乳                                                                       | マカロニ、砂糖                                             | きな粉<br>牛乳                         |                                                                        |                                              |
| 17土 | 昼食    | ちゃんぽん麺<br>青菜のサラダ<br>かぼちゃの煮物<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>フルーツ（バナナ）                            | 中華めん、ごま油<br>砂糖、オリーブ油<br>砂糖                          | 豚肉、卵<br>ツナ缶<br>うすあげ               | はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ<br>こまつな、キャベツ、コーン<br>かぼちゃ<br>ミニトマト<br>バナナ         | だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩<br>酢、塩<br>だし汁、しょうゆ           |
|     | 午後おやつ | 菓子<br>牛乳                                                                            |                                                     | 牛乳                                |                                                                        |                                              |





| 日<br>曜                                | 時間帯   | 献立                                                                                 | 材 料 名                                               |                                  |                                                                             |                                             |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                       |       |                                                                                    | 黄                                                   | 赤                                | 緑                                                                           |                                             |
|                                       |       |                                                                                    | 熟と力になるもの                                            | 血や肉や骨になるもの                       | 体の調子を整えるもの                                                                  | その他                                         |
| 19<br>月                               | 昼食    | ごはん<br>鯖の磯焼き<br>はくさいのお浸し<br>根菜のごった煮<br>具だくさんみそ汁<br>フルーツ（バナナ）                       | 米<br><br>こんにゃく、砂糖                                   | さわら<br>糸かつお<br>大豆<br>厚揚げ、みそ      | あおのり<br>はくさい、きゅうり、コーン<br>だいこん、にんじん、れんこん<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ<br>バナナ          | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>だし汁     |
|                                       | 午後おやつ | スイーツポテト<br>牛乳                                                                      | さつまいも、バター、砂糖                                        | 卵<br>牛乳                          |                                                                             |                                             |
| 20<br>火<br>フ<br>ラ<br>ン<br>ス<br>料<br>理 | 昼食    | ロールパン<br>サーモンのムニエル<br>ブロccoliとコーンのソテー<br>マセドワーヌ<br>サラダ<br>かぼちゃのポタージュ<br>フルーツ（オレンジ） | ロールパン<br>油、片栗粉、オリーブ油<br>オリーブ油、砂糖<br>砂糖、オリーブ油<br>片栗粉 | さけ<br><br>大豆<br>豆乳               | ホールトマト、たまねぎ、にんにく<br>キャベツ、ブロccoli、コーン<br>にんじん、きゅうり、エリンギ<br>かぼちゃ、たまねぎ<br>オレンジ | 塩、コンソメ、パセリ粉<br>塩<br>酢、塩<br>コンソメ、塩           |
|                                       | 午後おやつ | ブッセ（パニオ）<br>牛乳                                                                     | 小麦、砂糖、マーガリン                                         | 卵、牛乳<br>牛乳                       |                                                                             |                                             |
| 21<br>水                               | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のオレンジ焼き<br>ポパイソテー<br>さつま芋のサラダ<br>はくさいの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）                    | 米<br><br>油、砂糖<br>さつまいも、マヨネーズ                        | 鶏もも肉<br>ウインナー<br><br>木綿豆腐、みそ     | マーマレード<br>ほうれん草、たまねぎ、にんじん、コーン<br>きゅうり、レーズン<br>はくさい、にんじん、ねぎ<br>バナナ           | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>塩<br>だし汁                |
|                                       | 午後おやつ | 焼きうどん<br>牛乳                                                                        | うどん、油                                               | 豚肉<br>牛乳                         | たまねぎ、にんじん、キャベツ                                                              | ソース、塩                                       |
| 22<br>木                               | 昼食    | ごはん<br>豚肉のみそ煮<br>小松菜のごま酢あえ<br>焼き厚揚げ<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>もやしと卵のスープ<br>フルーツ（みかん）      | 米<br>砂糖、片栗粉、油<br>砂糖                                 | 豚肉、みそ<br>ごま<br>厚揚げ、糸かつお<br><br>卵 | だいこん、にんじん<br>はくさい、こまつな<br>ねぎ<br>ミニトマト<br>もやし、たまねぎ、にんじん、わかめ<br>みかん           | だし汁、しょうゆ<br>酢、しょうゆ<br>しょうゆ、みりん<br>コンソメ、塩    |
|                                       | 午後おやつ | かぼちゃクッキー<br>牛乳                                                                     | 小麦粉、バター、砂糖                                          | 牛乳                               | かぼちゃ                                                                        | ベーキングパウダー                                   |
| 24<br>土                               | 昼食    | 牛すき焼き丼<br>青菜のツナ炒め<br>さつま芋のひじき煮<br>ゆで卵<br>ワカメの味噌汁<br>フルーツ（オレンジ）                     | 米、糸こんにゃく、砂糖<br>オリーブ油<br>さつまいも、砂糖、油                  | 牛肉、豆腐<br>ツナ缶<br><br>卵<br>みそ、うすあげ | はくさい、たまねぎ<br>チンゲン菜、キャベツ<br>ひじき<br><br>たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ<br>オレンジ             | だし汁、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>だし汁 |
|                                       | 午後おやつ | 菓子<br>牛乳                                                                           |                                                     | 牛乳                               |                                                                             |                                             |
| 26<br>月                               | 昼食    | ごはん<br>鮭の香味焼き<br>小松菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>きのこの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）                         | 米<br><br>オリーブ油、砂糖<br>じゃがいも、マヨネーズ                    | さけ、ごま<br><br>みそ                  | しそ、レモン<br>こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン<br>にんじん、きゅうり<br>だいこん、しめじ、えのき、わかめ<br>バナナ        | しょうゆ<br>塩<br>塩<br>だし汁                       |
|                                       | 午後おやつ | みたらし豆腐団子<br>牛乳                                                                     | 白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉                                      | 豆腐<br>牛乳                         |                                                                             | しょうゆ、みりん                                    |
| 27<br>火                               | 昼食    | ボークカレー<br>ほうれん草の厚焼卵<br>コールスロー<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>フルーツ（みかん）                         | 米、じゃがいも、オリーブ油<br><br>砂糖、オリーブ油                       | 豚肉<br>卵、しらす干し                    | ホールトマト、たまねぎ、にんじん、にんにく<br>ほうれん草<br>キャベツ、にんじん、きゅうり、レーズン<br>ミニトマト<br>みかん       | カレールウ、ソース<br>しょうゆ、みりん、塩<br>酢、塩              |
|                                       | 午後おやつ | 野菜カステラ<br>牛乳                                                                       | 小麦、砂糖、マーガリン                                         | 卵、牛乳<br>牛乳                       |                                                                             |                                             |



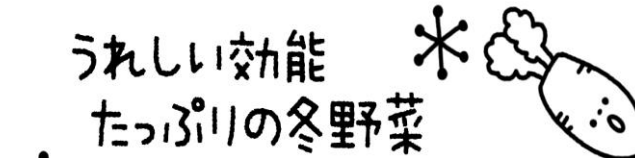
| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立                                                                                   | 材 料 名                              |                                   |                                                                             |                                            |
|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|         |       |                                                                                      | 黄                                  | 赤                                 | 緑                                                                           |                                            |
|         |       |                                                                                      | 熟と力になるもの                           | 血や肉や骨になるもの                        | 体の調子を整えるもの                                                                  | その他                                        |
| 28<br>水 | 昼食    | ごはん<br>鯖のさっぱり焼き<br>ブロccoliのツナ和え<br>切干し大根の炒め煮<br>南瓜と白菜のスープ<br>フルーツ（バナナ）               | 米<br><br>砂糖、油                      | さわら<br>ツナ缶<br>ちくわ、うすあげ            | しょうが<br>もやし、ブロccoli、きゅうり<br>にんじん、切り干しだいこん<br>かぼちゃ、はくさい、にんじん<br>バナナ          | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>コンソメ、塩 |
|         | 午後おやつ | たまごサンド<br>牛乳                                                                         | 食パン、マヨネーズ                          | 卵<br>牛乳                           |                                                                             | 塩                                          |
| 29<br>木 | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>ほうれん草の白和え<br>きんぴらごぼう<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>もやしの味噌汁<br>フルーツ（りんご）       | 米<br>片栗粉、ごま油<br>砂糖<br>こんにゃく、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉<br>木綿豆腐、ごま<br>牛ひき肉<br><br>みそ | しょうが、にんにく<br>ほうれん草、にんじん、塩こんぶ<br>ごぼう、にんじん<br>ミニトマト<br>もやし、たまねぎ、ねぎ、わかめ<br>りんご | しょうゆ、塩<br>しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁              |
|         | 午後おやつ | 芋けんぴ<br>牛乳                                                                           | さつまいも、砂糖、油                         | 牛乳                                |                                                                             |                                            |
| 30<br>金 | 昼食    | ごはん<br>鮭のタルタル添え<br>チンゲン菜とマカロニ炒め物<br>白菜ののりあえ<br>付け合わせ（ミニトマト）<br>だいこんのスープ<br>フルーツ（みかん） | 米<br>マヨネーズ<br>マカロニ、油<br>砂糖         | さけ、卵<br>豚肉<br>しらす干し<br><br>木綿豆腐   | たまねぎ<br>チンゲン菜、たまねぎ、しめじ<br>はくさい、にんじん、のり<br>ミニトマト<br>だいこん、にんじん、わかめ<br>みかん     | 塩<br>しょうゆ、塩<br>しょうゆ<br>コンソメ、塩              |
|         | 午後おやつ | フルーツヨーグルト<br>牛乳                                                                      |                                    | ヨーグルト<br>牛乳                       | バナナ、ブルーベリージャム                                                               |                                            |



子どもの  
成長を祝う  
七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



うれしい交か能  
たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱい入っています。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ホウレンソウ…鉄分が豊富
- ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

