



# 献立表



2018年12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	その他
01 土	昼食	五目うどん 小松菜ともやしの和え物 さつまいものしモン煮 付け合わせ(ミニトマト) フルーツ(バナナ)	うどん、砂糖、油、片栗粉 さつまいも、砂糖	鶏肉、卵、うすあげ	たまねぎ、にんじん、わかめ こまつな、もやし、のり しモン ミニトマト バナナ	だし汁、しょうゆ、しょうゆ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
03 月	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 小松菜のお浸し 大根の中華風煮物 付け合わせ(ミニトマト) もやしの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖、ごま油	さわら	こまつな、キャベツ、しめじ、コーン だいこん、にんじん、白ねぎ ミニトマト もやし、にんじん、えのき、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 だし汁
	午後おやつ	ジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	いちごジャム	
04 火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 春雨と小松菜の炒め物 マゼドアンサラダ 大根のすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米 片栗粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 豚肉 大豆	しょうが、にんにく こまつな、たまねぎ にんじん、きゅうり だいこん、たまねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	ミルクスティッククッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	コンデンスミルク 牛乳		
05 水	昼食	ツナ昆布ごはん 鮭の幽庵焼き かぼちゃサラダ れんこんのじゃこ炒め ごぼうの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 マヨネーズ 砂糖、ごま油	ツナ缶 さけ しらす干し 木綿豆腐、みそ	塩こんぶ レモン かぼちゃ、きゅうり れんこん、にんじん、ブロッコリー ごぼう、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	小松菜蒸しパン 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、油	豆乳 牛乳	こまつな	ベーキングパウダー
06 木	昼食	ビーフカレー ほうれん草の和え物 マカロニサラダ ゆで卵 フルーツ(みかん)	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	牛肉 糸かつお 卵	たまねぎ、にんじん ほうれん草、もやし、しめじ キャベツ、にんじん、きゅうり みかん	カレールー しょうゆ 塩
	午後おやつ	カルピスゼリー 牛乳	砂糖	牛乳、カルピス 牛乳	もも、アガー	
07 金	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 切干し大根のナポリタン さつまいものサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 砂糖、油 さつまいも、マヨネーズ	さわら ツナ缶 厚揚げ、みそ	あおのり にんじん、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん きゅうり こまつな、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ ケチャップ、コンソメ 塩 だし汁
	午後おやつ	ミニデニッシュカスタード 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
08 土	昼食	豚とじ丼 小松菜のゆかりあえ 粉ふき芋 玉ねぎのすまし汁 フルーツ(オレンジ)	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも	豚肉、卵 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり パセリ粉、塩 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		



☆献立は変更になる場合があります。

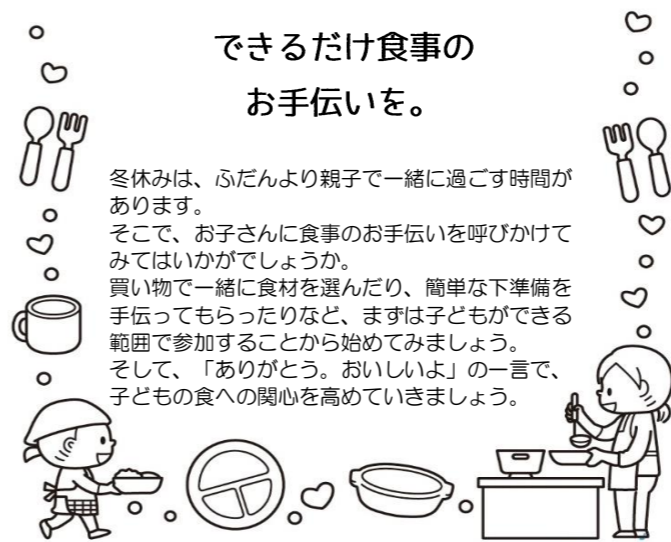
日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
10 月	昼食	ごはん 鮭のきじ焼き チンゲン菜のソテー 大根のさっぱり和え わかめの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 ごま油 オリーブ油、砂糖	さけ、ごま しらす干し みそ	ねぎ チンゲン菜、もやし、にんじん だいこん、キャベツ はくさい、たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だしの素 酢、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	ウインナーパン 牛乳	ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ	豆腐、ウインナー 牛乳		
11 火	昼食	ごはん チキン南蛮 ほうれん草の昆布和え きのこスパゲティ 冬野菜スープ フルーツ(オレンジ)	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ スパゲティ、油	卵、鶏もも肉	ほうれん草、はくさい、塩こんぶ たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ だいこん、にんじん、かぶ、かぶの葉 オレンジ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 しょうゆ しょうゆ コンソメ、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		
12 水	昼食	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのツナ和え 五目煮 付け合わせ(ミニトマト) えのきの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 こんにゃく、砂糖	さば ツナ缶 鶏肉、大豆 みそ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん にんじん、ごぼう ミニトマト たまねぎ、えのき、にんじん、わかめ バナナ	塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	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
13 木	昼食	ごはん 豚肉とさつまいもの煮もの 切り干し大根の卵焼き 青菜と春雨のサラダ わかめの味噌汁 フルーツ(みかん)	米 さつまいも、砂糖、油 マヨネーズ、はるさめ	豚肉 卵、ツナ缶 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん ほうれん草、もやし たまねぎ、えのき、ねぎ、わかめ みかん	だし汁、しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳		
14 金	昼食	ごはん フィッシュティッカ ブロッコリーのおかか和え 鶏とごぼうの甘辛煮 付け合わせ(ミニトマト) 中華スープ フルーツ(グレープフルーツ)	米 オリーブ油 砂糖、油 じゃがいも、ごま油	たら、ヨーグルト 糸かつお 鶏肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんにく ブロッコリー、もやし、きゅうり ごぼう、にんじん ミニトマト しめじ、わかめ グレープフルーツルビー	ケチャップ、しょうゆ、パプリカ粉、塩、カレー粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん 中華だしの素
	午後おやつ	焼きそば 牛乳	中華めん	豚肉 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	ソース
15 土	昼食	かき玉うどん ほうれん草のナムル さつまいものひじき煮 付け合わせ(ミニトマト) フルーツ(バナナ)	うどん、油、片栗粉 ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖、油	鶏肉、卵 ごま	たまねぎ、えのき、うめびしお、ねぎ ほうれん草、もやし、にんじん ひじき ミニトマト バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
17 月	昼食	ごはん 鯖の韓国風焼き ブロッコリーのマヨサラダ ひじきの酢の物 きのこの味噌汁 フルーツ(バナナ)	米 ごま油 マヨネーズ 砂糖	さわら、ごま 卵 ツナ缶 みそ	のり ブロッコリー、にんじん キャベツ、コーン、ひじき だいこん、なめこ、えのき、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん 塩 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	しろくまちゃんのホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	牛乳、卵 牛乳		



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		
18 火	昼食	バターロールパン ローストチキン パンネのナポリタン クリスマスツリーサラダ オードブル 小松菜のスープ フルーツ（みかん）	バターロールパン	鶏肉 ツナ缶 ハム ウインナー	しょうが たまねぎ、ピーマン ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、きゅうり こまつな、キャベツ、にんじん、コーン みかん	しょうゆ、みりん ケチャップ、塩 塩 コンソメ、塩	
クリスマス 献立	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			
19 水	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き かぼちゃの甘煮 大豆のマヨサラダ キャベツのすまし汁 フルーツ（バナナ）	米 パン粉、オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	さけ、チーズ うすあげ 大豆 木綿豆腐	かぼちゃ だいこん、きゅうり、コーン キャベツ、にんじん、ねぎ、わかめ バナナ	塩、パセリ粉 だし汁、しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ、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			
20 木	昼食	ごはん ポークチャップ ほうれん草の胡麻和え 厚揚げのねぎ焼き さつまいもの味噌汁 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	米 油 砂糖 さつまいも	豚肉 ごま 厚揚げ、糸かつお みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ ほうれん草、はくさい ねぎ たまねぎ、にんじん、わかめ ミニトマト オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁	
	午後おやつ	クリスマスフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳、生クリーム 牛乳		チョコレート	
21 金	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜のさっぱり和え おでん風煮込み 白菜の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 砂糖、オリーブ油 こんにゃく、砂糖	さわら ツナ缶、糸かつお うすらの卵 みそ、うすあげ	こまつな、キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん はくさい、しめじ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、みりん、しょうゆ だし汁	
	午後おやつ	豆腐団子 牛乳	白玉粉、上新粉、砂糖	豆腐、きな粉 牛乳			
22 土	昼食	牛肉のみそ丼 小松菜の和え物 かぼちゃのチーズ焼き ゆで卵 人参とキャベツのスープ フルーツ（オレンジ）	米、砂糖、油	牛肉、みそ チーズ 卵 豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ こまつな、もやし かぼちゃ キャベツ、にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩	
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳			
25 火	昼食	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草の白和え きゅうりとわかめの酢の物 付け合わせ（ミニトマト） たまごスープ フルーツ（オレンジ）	米 ごま油、砂糖 砂糖 砂糖	さけ、みそ 木綿豆腐、ごま しらす干し 卵	ほうれん草、にんじん、塩こんぶ だいこん、きゅうり、わかめ ミニトマト はくさい、にんじん、ねぎ オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ 酢、塩 中華だしの素	
	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			

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		
26 水	昼食	ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃのごま和え ブロッコリーとひじきの炒め物 大根の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 砂糖 砂糖、オリーブ油	さけ ごま、黒ごま ツナ缶 木綿豆腐、みそ、うすあげ	かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、ひじき だいこん、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ しょうゆ しょうゆ、塩 だし汁	
	午後おやつ	いももち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ	チーズ 牛乳		塩	
27 木	昼食	ごはん チャプチェ ほうれん草の海苔和え さっぱりポテトサラダ 白菜スープ フルーツ（グレープフルーツ）	米 はるさめ、砂糖、ごま油 砂糖 じゃがいも、油、砂糖	牛肉 豆腐	たまねぎ、エリンギ、にんじん ほうれん草、もやし、のり にんじん、きゅうり はくさい、ねぎ、わかめ グレープフルーツルビー	しょうゆ しょうゆ 酢、塩 コンソメ、塩	
	午後おやつ	かぼちゃケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	卵 牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー	
28 金	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き 小松菜のしらす和え ひじきと大豆の煮物 付け合わせ（ミニトマト） かぼちゃの味噌汁 フルーツ（みかん）	米 ごま油、砂糖	さわら、糸かつお しらす干し 大豆 木綿豆腐、みそ	うめびしお こまつな、もやし、きゅうり にんじん、だいこん、ひじき ミニトマト かぼちゃ、たまねぎ、えのき、わかめ みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁	
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	さつまいも、砂糖、油	牛乳			

### できるだけ食事の お手伝いを。



冬休みは、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ。」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

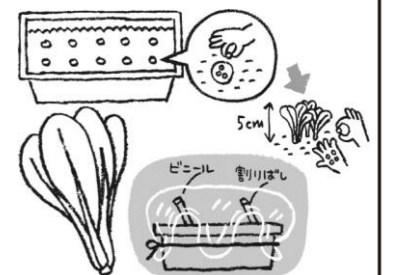
園で育てている  
小松菜も大きくなって  
きました！

### おうちで育ててみよう

#### 小松菜

9～10月の秋に種まきをした場合は、11～12月くらいに収穫できます。プランターで育てる場合、深さ20cm、長さ60cmくらいのものを準備し、10か所ほどに種をまきます。種をまくときは、10～15cmおきに穴を明け、4～5粒の種を入れ、土をかけます。軽く手で押さえ、土と種を密着させます。

葉が5cmくらいに伸びたら追肥をし、丈が20cmほどになれば収穫の時期です。小松菜は、間引きする必要がなく、出てきた葉はすべて育てることが出来ます。11月以降に種をまく場合は、寒さよけビニールトンネルをかけておきましょう。



### お弁当を作ろう！

～寒い季節の工夫～

冬のお弁当は、冷たく、硬く、はしが進まない場合があります。

保温弁当箱を利用する場合、ごはんやスープは食中毒の原因菌が繁殖しづらい65℃以上で入れ、おかずは十分に冷ましてから入れましょう。

普通のお弁当箱にごはんを詰める場合、詰めた後にラップをかけると水分が逃げるのを防ぐため、冷めても硬くなりません。



