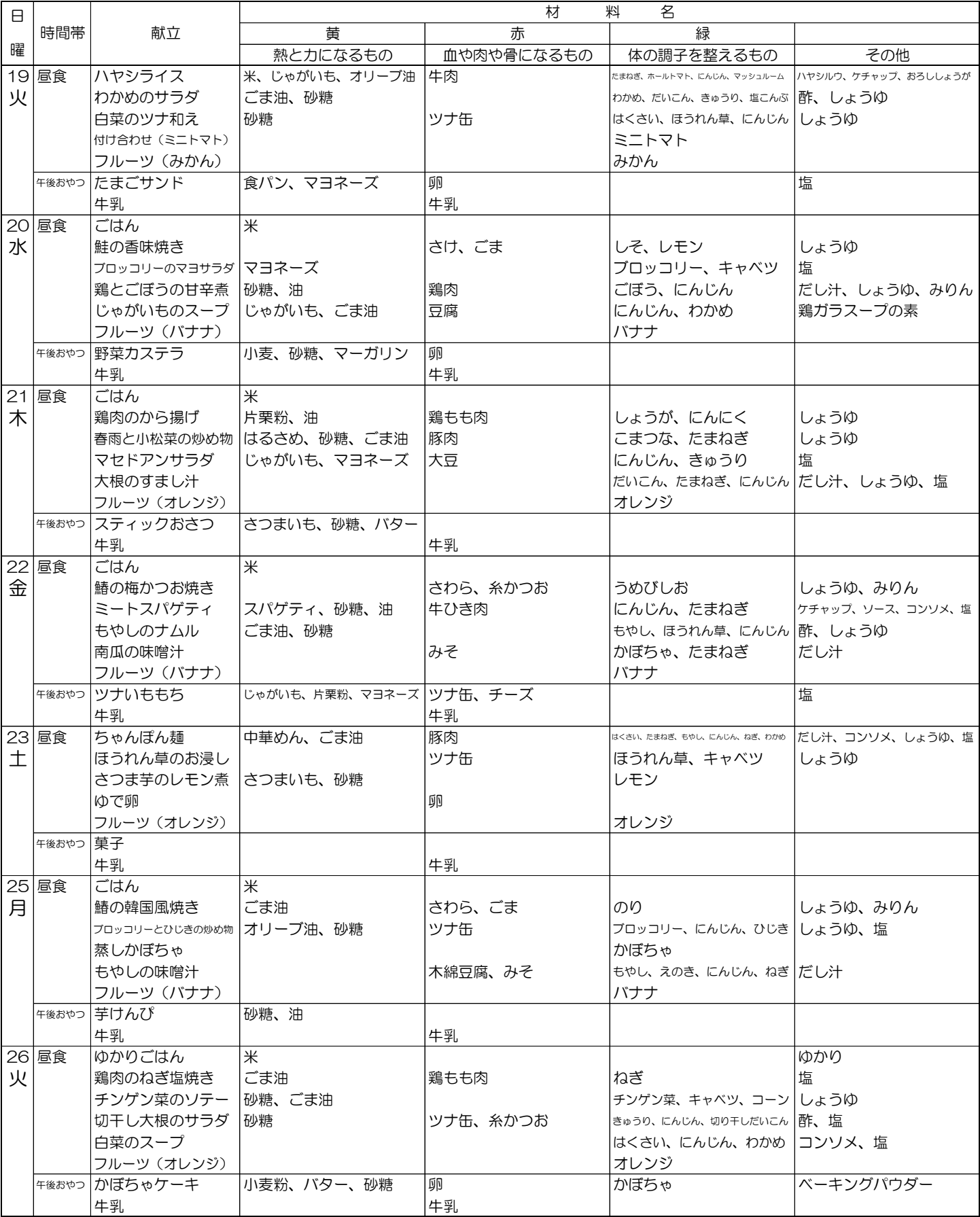


2019年2月

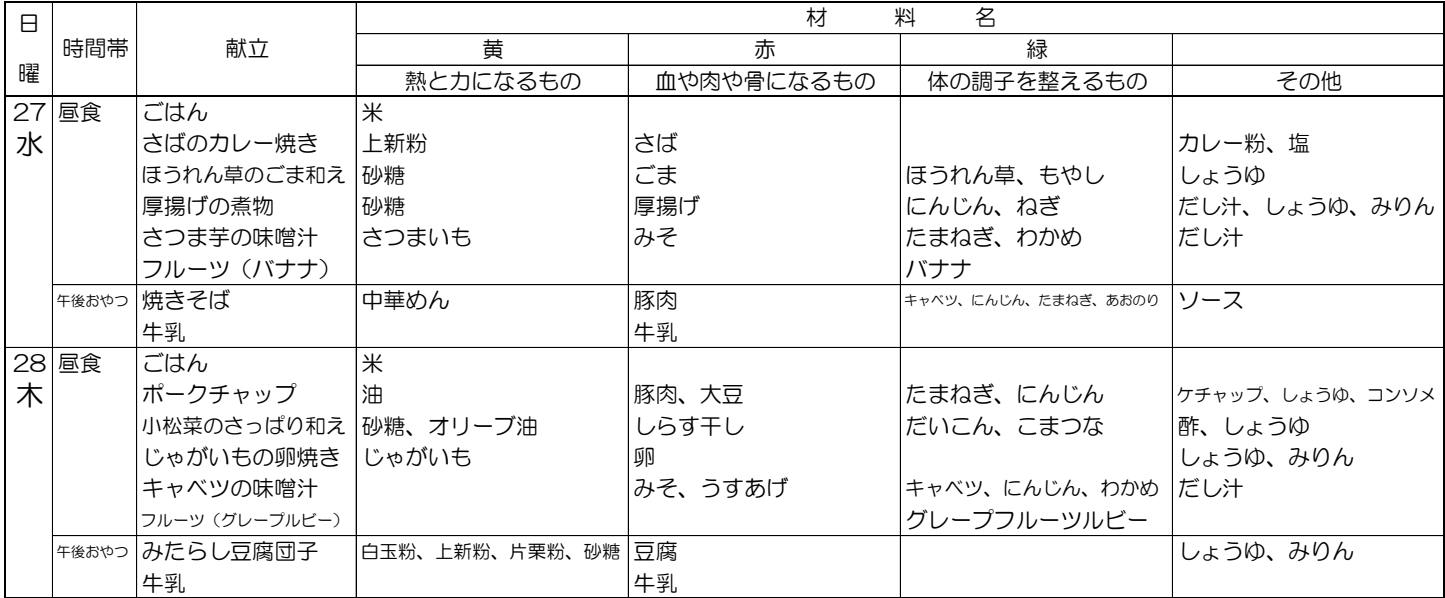
村雨こども園・村雨こども園愛分園

| 日<br>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<br>金<br>ラ<br>ン<br>チ<br>デ<br>イ<br>ー<br>節<br>分 | 昼食    | 巻き寿司<br>かぼちゃの煮物<br>キャベツのしらす和え<br>麩のすまし汁<br>フルーツ（みかん）                  | 米、砂糖<br>砂糖<br><br>麩        | <small>鰯糸網、かにかまぼこ、ウインナー、ツナ缶、でんぷ</small><br><br>しらす干し<br>豆腐 | きゅうり、のり<br>かぼちゃ<br>キャベツ、にんじん<br>えのき、ねぎ<br>みかん                                   | 酢、塩<br>しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、塩        |
|                                                 | 午後おやつ | おにさんカステラ<br>牛乳                                                        | 粉糖、小麦粉、砂糖、マーガリン            | 生クリーム、黒豆、卵<br>牛乳                                           |                                                                                 | とんがりコーン                                  |
| 02<br>土                                         | 昼食    | 牛肉のみそ丼<br>かぼちゃの甘煮<br>キャベツのじゃこ和え<br>トマトスープ<br>フルーツ（バナナ）                | 米、砂糖、油<br>砂糖               | 牛肉、卵、みそ<br><br>しらす干し<br>木綿豆腐                               | <small>たまねぎ、にんじん、ピーマン、のり</small><br>かぼちゃ<br>キャベツ、こまつな<br>もやし、ホールトマト、にんじん<br>バナナ | しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>コンソメ、塩       |
|                                                 | 午後おやつ | 菓子<br>牛乳                                                              |                            | 牛乳                                                         |                                                                                 |                                          |
| 04<br>月                                         | 昼食    | ごはん<br>鰯の磯焼き<br>ほうれん草のツナ和え<br>オーロラサラダ<br>しめじと白菜の味噌汁<br>フルーツ（バナナ）      | 米<br><br>じゃがいも、マヨネーズ       | さわら<br>ツナ缶<br>卵<br>木綿豆腐、みそ                                 | あおのり<br>ほうれん草、キャベツ<br>きゅうり、にんじん<br><small>はくさい、にんじん、しめじ、わかめ</small><br>バナナ      | しょうゆ<br>しょうゆ<br>ケチャップ、塩<br>だし汁           |
|                                                 | 午後おやつ | ピザトースト<br>牛乳                                                          | 食パン                        | チーズ、ウインナー<br>牛乳                                            | たまねぎ、コーン                                                                        | ケチャップ、塩                                  |
| 05<br>火                                         | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜と白菜のお浸し<br>ひじきの炒め煮<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ（オレンジ）   | 米<br><br>ごま油、砂糖            | 鶏もも肉<br>糸かつお<br>大豆<br>木綿豆腐、みそ                              | マーマレード<br>はくさい、こまつな<br>にんじん、だいこん、ひじき<br>たまねぎ、にんじん<br>オレンジ                       | しょうゆ<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 | かぼちゃの焼き団子<br>牛乳                                                       | 上新粉、砂糖                     | きな粉<br>牛乳                                                  | かぼちゃ                                                                            |                                          |
| 06<br>水                                         | 昼食    | ごはん<br>さばの塩焼き<br>春雨の酢の物<br>冬野菜の含め煮<br>かぼちゃのスープ<br>フルーツ（バナナ）           | 米<br><br>はるさめ、砂糖、ごま油<br>砂糖 | さば<br><br><br>木綿豆腐                                         | もやし、きゅうり<br>だいこん、にんじん、ごぼう<br>かぼちゃ、たまねぎ、わかめ<br>バナナ                               | 塩<br>酢、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 | ミニマフィン<br>牛乳                                                          | 小麦粉、砂糖、マーガリン               | 卵、牛乳<br>牛乳                                                 |                                                                                 |                                          |
| 07<br>木                                         | 昼食    | ごはん<br>豚肉とさつまいものみそ煮<br>ほうれん草のナムル<br>厚揚げのおかか焼き<br>にら玉スープ<br>フルーツ（オレンジ） | 米<br>さつまいも、砂糖<br>ごま油、砂糖    | 豚肉、みそ<br><br>厚揚げ、糸かつお<br>卵                                 | たまねぎ、にんじん<br>もやし、ほうれん草、のり<br><br>はくさい、にら<br>オレンジ                                | だし汁、しょうゆ<br>酢、しょうゆ<br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、塩 |
|                                                 | 午後おやつ | スイートポテト<br>牛乳                                                         | さつまいも、バター、砂糖               | 卵<br>牛乳                                                    |                                                                                 |                                          |
| 08<br>金                                         | 昼食    | ごはん<br>鰯の幽庵焼き<br>かぼちゃの煮物<br>ごぼうの胡麻マヨサラダ<br>大根の味噌汁<br>フルーツ（みかん）        | 米<br>砂糖<br>マヨネーズ、砂糖        | さわら<br>うすあげ<br>ごま<br>木綿豆腐、みそ                               | レモン<br>かぼちゃ、たまねぎ<br>ごぼう、キャベツ、にんじん<br>だいこん、にんじん、わかめ<br>みかん                       | しょうゆ、みりん<br>だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ<br>だし汁      |
|                                                 | 午後おやつ | 黒糖蒸しパン<br>牛乳                                                          | さつまいも、小麦粉、黒砂糖、油            | 豆乳<br>牛乳                                                   |                                                                                 | ベーキングパウダー                                |

| 日<br>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                                          |
| 09<br>土 | 昼食    | カレーうどん<br>小松菜ともやしの和え物<br>さつまいものサラダ<br>ゆで卵<br>フルーツ（オレンジ）           | うどん、片栗粉<br><br>さつまいも、マヨネーズ<br>卵    | 牛肉<br>しらす干し<br><br>卵       | <small>たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ</small><br>こまつな、もやし<br>きゅうり<br><br>オレンジ                        | だし汁、カレールウ<br>しょうゆ<br>塩                       |
|         | 午後おやつ | 菓子<br>牛乳                                                          |                                    | 牛乳                         |                                                                                        |                                              |
| 12<br>火 | 昼食    | ごはん<br>鰯の西京焼き<br>かぼちゃの胡麻和え<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>中華スープ<br>フルーツ（オレンジ） | 米<br>ごま油、砂糖<br>砂糖<br>砂糖<br>じゃがいも   | さわら、みそ<br>ごま<br>しらす干し      | かぼちゃ<br>だいこん、きゅうり、わかめ<br>にんじん、ねぎ<br>オレンジ                                               | みりん、しょうゆ<br>しょうゆ<br>酢、塩<br>鶏ガラスープの素          |
|         | 午後おやつ | バナナココアケーキ<br>牛乳                                                   | 小麦粉、バター、砂糖                         | 卵<br>牛乳                    | バナナ                                                                                    | ベーキングパウダー                                    |
| 13<br>水 | 昼食    | ごはん<br>鮭の照り焼き<br>小松菜のゆかり和え<br>五目煮<br>大根の味噌汁<br>フルーツ（バナナ）          | 米<br><br>こんにゃく、砂糖                  | さけ<br><br>鶏肉、大豆<br>木綿豆腐、みそ | はくさい、こまつな、コーン<br>にんじん、ごぼう<br><small>たまねぎ、だいこん、ねぎ、わかめ</small><br>バナナ                    | しょうゆ、みりん、ケチャップ<br>ゆかり<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>だし汁 |
|         | 午後おやつ | たい饅頭<br>牛乳                                                        | 小麦粉、砂糖、マーガリン                       | 卵、あん<br>牛乳                 |                                                                                        |                                              |
| 14<br>木 | 昼食    | ごはん<br>チャプチェ<br>ほうれん草の白和え<br>大根のさっぱりサラダ<br>きのこの味噌汁<br>フルーツ（オレンジ）  | 米<br>はるさめ、ごま油、砂糖<br>砂糖<br>オリーブ油、砂糖 | 牛肉<br>木綿豆腐<br>しらす干し<br>みそ  | たまねぎ、にんじん、エリンギ<br>ほうれん草、にんじん、塩 <small>こんぶ</small><br>だいこん、キャベツ<br>たまねぎ、なめこ、えのき<br>オレンジ | しょうゆ<br>しょうゆ<br>酢、しょうゆ<br>だし汁                |
|         | 午後おやつ | パンプディング<br>牛乳                                                     | 食パン、砂糖                             | 牛乳、卵<br>牛乳                 |                                                                                        |                                              |
| 15<br>金 | 昼食    | ごはん<br>鮭のきじ焼き<br>かぼちゃサラダ<br>れんこんのじゃこ炒め<br>ごぼうの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）    | 米<br><br>マヨネーズ<br>砂糖、ごま油           | さけ、ごま<br><br>しらす干し<br>みそ   | ねぎ<br>かぼちゃ、きゅうり<br><small>れんこん、ブロッコリー、にんじん</small><br>ごぼう、にんじん、わかめ<br>バナナ              | しょうゆ、みりん<br>塩<br>しょうゆ<br>だし汁                 |
|         | 午後おやつ | お好み焼き風<br>牛乳                                                      | ながいも、小麦粉、砂糖                        | 豚ひき肉、卵<br>牛乳               | キャベツ、ねぎ                                                                                | だし汁、ソース、しょうゆ、塩                               |
| 16<br>土 | 昼食    | 親子丼<br>小松菜の酢の物<br>青のりポテト<br>大根のすまし汁<br>フルーツ（オレンジ）                 | 米、砂糖、片栗粉<br>砂糖<br>じゃがいも            | 鶏肉、卵<br><br>木綿豆腐           | たまねぎ、ねぎ<br>こまつな、もやし<br>あおのり<br>だいこん、にんじん、わかめ<br>オレンジ                                   | だし汁、しょうゆ、みりん<br>酢、しょうゆ、塩<br>塩<br>だし汁、しょうゆ、塩  |
|         | 午後おやつ | 菓子<br>牛乳                                                          |                                    | 牛乳                         |                                                                                        |                                              |
| 18<br>月 | 昼食    | ごはん<br>鮭のつけ焼き<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ポテトサラダ<br>えのきの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）   | 米<br><br>じゃがいも、マヨネーズ               | さけ<br>糸かつお<br>木綿豆腐、みそ      | ねぎ<br>もやし、ブロッコリー<br>きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、えのき、にんじん<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 | みかんヨーグルト<br>牛乳                                                    | 砂糖                                 | ヨーグルト<br>牛乳                | みかん                                                                                    |                                              |



| 日<br>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                                           |
| 19<br>火 | 昼食    | ハヤシライス<br>わかめのサラダ<br>白菜のツナ和え<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>ごま油、砂糖<br>砂糖            | 牛肉<br><br>ツナ缶                | たまねぎ、ホールトマト、にんじん、マッシュルーム<br>わかめ、だいこん、きゅうり、塩こんぶ<br>はくさい、ほうれん草、にんじん<br>ミニトマト<br>みかん | ハヤシルウ、ケチャップ、おろししょうが<br>酢、しょうゆ<br>しょうゆ         |
|         | 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                                             |
| 20<br>水 | 昼食    | ごはん<br>鮭の香味焼き<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>鶏とごぼうの甘辛煮<br>じゃがいものスープ<br>フルーツ（バナナ）  | 米<br><br>マヨネーズ<br>砂糖、油<br>じゃがいも、ごま油      | さけ、ごま<br><br>鶏肉<br>豆腐        | しそ、レモン<br>ブロッコリー、キャベツ<br>ごぼう、にんじん<br>にんじん、わかめ<br>バナナ                              | しょうゆ<br>塩<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>鶏ガラスープの素         |
|         | 午後おやつ | 野菜カステラ<br>牛乳                                                          | 小麦、砂糖、マーガリン                              | 卵<br>牛乳                      |                                                                                   |                                               |
| 21<br>木 | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>春雨と小松菜の炒め物<br>マセドアンサラダ<br>大根のすまし汁<br>フルーツ（オレンジ）     | 米<br>片栗粉、油<br>はるさめ、砂糖、ごま油<br>じゃがいも、マヨネーズ | 鶏もも肉<br>豚肉<br>大豆             | しょうが、にんにく<br>こまつな、たまねぎ<br>にんじん、きゅうり<br>だいこん、たまねぎ、にんじん<br>オレンジ                     | しょうゆ<br>しょうゆ<br>塩<br>だし汁、しょうゆ、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                           |                                                                                   |                                               |
| 22<br>金 | 昼食    | ごはん<br>鯖の梅かつお焼き<br>ミートスパゲティ<br>もやしのナムル<br>南瓜の味噌汁<br>フルーツ（バナナ）         | 米<br><br>スパゲティ、砂糖、油<br>ごま油、砂糖            | さわら、糸かつお<br>牛ひき肉<br><br>みそ   | うめびしお<br>にんじん、たまねぎ<br>もやし、ほうれん草、にんじん<br>かぼちゃ、たまねぎ<br>バナナ                          | しょうゆ、みりん<br>ケチャップ、ソース、コンソメ、塩<br>酢、しょうゆ<br>だし汁 |
|         | 午後おやつ | ツナいももち<br>牛乳                                                          | じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ                          | ツナ缶、チーズ<br>牛乳                |                                                                                   | 塩                                             |
| 23<br>土 | 昼食    | ちゃんぽん麺<br>ほうれん草のお浸し<br>さつま芋のレモン煮<br>ゆで卵<br>フルーツ（オレンジ）                 | 中華めん、ごま油<br><br>さつまいも、砂糖                 | 豚肉<br>ツナ缶<br><br>卵           | はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ<br>ほうれん草、キャベツ<br>レモン<br><br>オレンジ                        | だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩<br>しょうゆ                       |
|         | 午後おやつ | 菓子<br>牛乳                                                              |                                          | 牛乳                           |                                                                                   |                                               |
| 25<br>月 | 昼食    | ごはん<br>鯖の韓国風焼き<br>ブロッコリーとひじきの炒め物<br>蒸しかぼちゃ<br>もやしの味噌汁<br>フルーツ（バナナ）    | 米<br>ごま油<br>オリーブ油、砂糖                     | さわら、ごま<br>ツナ缶<br><br>木綿豆腐、みそ | のり<br>ブロッコリー、にんじん、ひじき<br>かぼちゃ<br>もやし、えのき、にんじん、ねぎ<br>バナナ                           | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、塩<br><br>だし汁                 |
|         | 午後おやつ | 芋けんぴ<br>牛乳                                                            | 砂糖、油                                     | 牛乳                           |                                                                                   |                                               |
| 26<br>火 | 昼食    | ゆかりごはん<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>チンゲン菜のソテー<br>切り干し大根のサラダ<br>白菜のスープ<br>フルーツ（オレンジ） | 米<br>ごま油<br>砂糖、ごま油<br>砂糖                 | 鶏もも肉<br><br>ツナ缶、糸かつお         | ねぎ<br>チンゲン菜、キャベツ、コーン<br>きゅうり、にんじん、切り干しだいこん<br>はくさい、にんじん、わかめ<br>オレンジ               | ゆかり<br>塩<br>しょうゆ<br>酢、塩<br>コンソメ、塩             |
|         | 午後おやつ | かぼちゃケーキ<br>牛乳                                                         | 小麦粉、バター、砂糖                               | 卵<br>牛乳                      | かぼちゃ                                                                              | ベーキングパウダー                                     |



| 日<br>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                                          |
| 27<br>水 | 昼食    | ごはん<br>さばのカレー焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>厚揚げの煮物<br>さつま芋の味噌汁<br>フルーツ（バナナ）        | 米<br>上新粉<br>砂糖<br>砂糖<br>さつまいも | さば<br>ごま<br>厚揚げ<br>みそ          | ほうれん草、もやし<br>にんじん、ねぎ<br>たまねぎ、わかめ<br>バナナ                    | カレー粉、塩<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 | 焼きそば<br>牛乳                                                              | 中華めん                          | 豚肉<br>牛乳                       | キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり                                        | ソース                                          |
| 28<br>木 | 昼食    | ごはん<br>ポークチャップ<br>小松菜のさっぱり和え<br>じゃがいもの卵焼き<br>キャベツの味噌汁<br>フルーツ（グレープフルーツ） | 米<br>油<br>砂糖、オリーブ油<br>じゃがいも   | 豚肉、大豆<br>しらす干し<br>卵<br>みそ、うすあげ | たまねぎ、にんじん<br>だいこん、こまつな<br><br>キャベツ、にんじん、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<br>酢、しょうゆ<br>しょうゆ、みりん<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、片栗粉、砂糖                | 豆腐<br>牛乳                       |                                                            | しょうゆ、みりん                                     |

