

2019年03月 村雨こども園・村雨こども園愛分園

[illegible]



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
18月	昼食	ごはん 鯖のカレー揚げ 小松菜のしらす和え ひじきの炒め煮 付け合わせ（ミニトマト） 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 ごま油、砂糖	さわら しらす干し 大豆 木綿豆腐、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん にんじん、だいこん、ひじき ミニトマト はくさい、たまねぎ バナナ	カレー粉、塩 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	みたらし豆腐団子 牛乳	白玉粉、上新粉、片栗粉、砂糖	豆腐 牛乳		しょうゆ、みりん
19火	昼食	サンドイッチ きのこスパゲティ グリーンサラダ 付け合わせ（ミニトマト） ミネストローネ フルーツ（いちご）	食パン、マヨネーズ スパゲティ、油 砂糖、オリーブ油	生クリーム、卵、ツナ缶、チーズ、ハム ウインナー	もも、パイナップル、みかん、ほうれん草 たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ こまつな、はくさい、きゅうり、コーン ミニトマト ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく	塩 しょうゆ 酢、塩 コンソメ、ケチャップ、塩
	午後おやつ	芋けんぴ 牛乳	さつまいも、砂糖、油	牛乳		
20水	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ ほうれん草の和え物 鶏とごぼうの甘辛煮 じゃがいものスープ フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 砂糖、油 じゃがいも、ごま油	さわら 糸かつお 鶏肉 豆腐	ほうれん草、もやし、しめじ ごぼう、にんじん にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 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	ミニマフィン 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
22金	昼食	わかめごはん 鯖のつけ焼き チンゲン菜のソテー さつま芋のサラダ 小松菜の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 砂糖、ごま油 さつまいも、マヨネーズ	さけ 厚揚げ、みそ	わかめ ねぎ チンゲン菜、キャベツ、コーン きゅうり こまつな、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ 塩 だし汁
	午後おやつ	みかんヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト 牛乳	みかん	
23土	昼食	カレー麻婆丼 小松菜の和え物 かぼちゃの甘煮 白菜としめじのスープ フルーツ（オレンジ）	米、片栗粉、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉	ホールトマト、たまねぎ、えのき、ねぎ、しょうが こまつな、キャベツ、にんじん かぼちゃ はくさい、しめじ、わかめ オレンジ	コンソメ、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
25月	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜のお浸し かぼちゃの胡麻和え 大根の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 ごま油、砂糖 砂糖	さわら、みそ ごま 木綿豆腐、みそ	こまつな、キャベツ、しめじ かぼちゃ たまねぎ、だいこん、ねぎ、わかめ オレンジ	みりん、しょうゆ しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	チーズ、ウインナー 牛乳	たまねぎ、コーン	ケチャップ、塩
26火	昼食	ごはん チャブチェ 切干し大根のサラダ じゃがいもの卵焼き オニオンスープ フルーツ（バナナ）	米 はるさめ、ごま油、砂糖 砂糖 じゃがいも	牛肉 ツナ缶、糸かつお 卵	たまねぎ、にんじん、エリンギ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、はくさい、わかめ バナナ	しょうゆ 酢、塩 しょうゆ、みりん コンソメ、塩
	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



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
27水	昼食	ごはん 鮭のタルタルのせ ほうれん草のしらす和え 五目煮 キャベツの味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	米 マヨネーズ こんにゃく、砂糖	さけ、卵 しらす干し 鶏肉、大豆 みそ、うすあげ	ほうれん草、もやし、きゅうり にんじん、ごぼう キャベツ、にんじん、わかめ グレープフルーツルビー	塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	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		
28木	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 大根と糸こんにふの炒り煮 小松菜のさっぱり和え 白菜のスープ フルーツ（バナナ）	米 ごま油 砂糖、ごま油 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉 豚肉 しらす干し	ねぎ だいこん、にんじん、こんにふ だいこん、こまつな はくさい、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		
29金	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ きゅうりとわかめの酢の物 きんぴらごぼう もやしの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油	さわら しらす干し 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	だいこん、きゅうり、わかめ ごぼう、にんじん もやし、にんじん、えのき、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、バター、砂糖	卵 牛乳		
30土	昼食	ハヤシライス フルーツ（バナナ）	米、じゃがいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、しめじ、マッシュルーム	ハヤシルウ、ケチャップ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。
