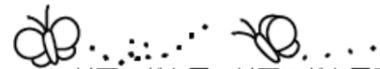




# 献立表



2019年04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月	昼食	ごはん 鱈の磯焼き ほうれん草のツナ和え じゃがいもの煮物 しめじと白菜の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米  じゃがいも、砂糖	さわら ツナ缶 うすあげ 木綿豆腐、みそ	あおのり ほうれん草、キャベツ  はくさい、にんじん、しめじ、わかめ バナナ	しょうゆ 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			
02火	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と白菜のお浸し ひじきの炒め煮 じゃがいものスープ フルーツ（オレンジ）	米 片栗粉、油 砂糖、油 じゃがいも、ごま油	鶏もも肉 糸かつお 大豆 豆腐	しょうが、にんにく はくさい、こまつな にんじん、だいこん、ひじき にんじん、わかめ オレンジ	しょうゆ 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 牛乳	卵、牛乳 牛乳		
03水	昼食	ごはん 鮭の香味焼き 春雨の酢の物 根菜の煮物 さつま芋の味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	米  はるさめ、砂糖 砂糖 さつまいも	さけ  みそ	しそ、レモン もやし、きゅうり だいこん、にんじん、ごぼう たまねぎ、わかめ グレープフルーツルビー	しょうゆ 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	かぼちゃの焼き団子 牛乳	上新粉、砂糖 牛乳	きな粉 牛乳	かぼちゃ	
04木	昼食	ごはん 豚肉とさつまいものみそ煮 ほうれん草のナムル 厚揚げのおかか焼き 白菜のスープ フルーツ（オレンジ）	米 さつまいも、砂糖 砂糖	豚肉、みそ 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれん草、のり  はくさい、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ 酢、しょうゆ しょうゆ、みりん コンソメ、塩
	午後おやつ	パンブディング 牛乳	食パン、砂糖 牛乳	牛乳、卵 牛乳		
05金	昼食	ごはん 鱈の幽庵焼き きんぴらごぼう かぼちゃの煮物 大根の味噌汁 フルーツ（バナナ）	米  こんにゃく、砂糖、油 砂糖	さわら 牛ひき肉 うすあげ 木綿豆腐、みそ	レモン ごぼう、にんじん かぼちゃ、たまねぎ だいこん、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 だし汁
	午後おやつ	蒸しパン 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、油 牛乳	豆乳 牛乳	ベーキングパウダー	
06土	昼食	牛肉みそうどん 小松菜のツナ炒め 蒸しかぼちゃ 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	うどん、片栗粉、油、砂糖 オリーブ油	牛ひき肉、みそ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ こまつな、キャベツ かぼちゃ ミニトマト オレンジ	だし汁 しょうゆ、コンソメ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
08月	昼食	ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃサラダ ひじきの中華和え 豆腐とわかめのみそ汁 フルーツ（バナナ）	米  マヨネーズ 砂糖、ごま油	さけ 卵  木綿豆腐、みそ	かぼちゃ、きゅうり もやし、チンゲン菜、にんじん、ひじき だいこん、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ 塩 酢、しょうゆ だし汁
	午後おやつ	ツナいもち 牛乳	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ 牛乳	ツナ缶、チーズ 牛乳	塩	



☆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	
09火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き れんこんのじゃこ炒め オーロラサラダ 大根のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米  砂糖、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ	鶏もも肉 しらす干し 卵	マーマレード れんこん、ブロッコリー、にんじん 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 ケチャップ、塩 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 牛乳	卵、あん 牛乳		
10水	昼食	ごはん 鱈の西京焼き 五目煮 ほうれん草の白和え わかめと玉ねぎのすまし汁 フルーツ（グレープフルーツ）	米 砂糖 こんにゃく、砂糖 砂糖	さわら、みそ 鶏肉、大豆 木綿豆腐 うすあげ	にんじん、ごぼう ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、キャベツ、わかめ グレープフルーツルビー	みりん、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	バナナココアケーキ 牛乳	小麦粉、バター、砂糖 牛乳	卵 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー
11木	昼食	ごはん チャブチェ 小松菜のゆかり和え 大根のさっぱりサラダ きのこの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 はるさめ、ごま油、砂糖  オリーブ油、砂糖	牛肉  しらす干し みそ	たまねぎ、にんじん、エリンギ はくさい、こまつな、コーン だいこん、キャベツ たまねぎ、なめこ、えのき オレンジ	しょうゆ ゆかり 酢、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 牛乳	卵 牛乳		
12金	昼食	ごはん 鮭のねぎ焼き ほうれん草の磯和え さつま芋のひじき煮 豆腐のすまし汁 フルーツ（バナナ）	米 砂糖 さつまいも、砂糖、油	さけ  木綿豆腐	ねぎ もやし、ほうれん草、のり ひじき たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お好み焼き風 牛乳	ながいも、小麦粉、砂糖 牛乳	豚ひき肉、卵 牛乳	キャベツ、ねぎ	だし汁、ソース、しょうゆ、塩
13土	昼食	豚とじ丼 かぼちゃのチーズ焼き 小松菜のお浸し 白菜のすまし汁 フルーツ（オレンジ）	米、砂糖、片栗粉	豚肉、卵 チーズ  木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ かぼちゃ こまつな、もやし、コーン はくさい、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
15月	昼食	ごはん 鱈の梅かつお焼き ポテトサラダ 春雨と小松菜の炒め物 えのきの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米  じゃがいも、マヨネーズ はるさめ、砂糖、ごま油	さわら、糸かつお 豚肉 木綿豆腐、みそ	うめびしお きゅうり、にんじん こまつな、たまねぎ たまねぎ、えのき、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	たまごサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ 牛乳	卵 牛乳		塩
16火	昼食	ハヤシライス 小松菜の昆布和え ごぼうの胡麻マヨサラダ 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  マヨネーズ、砂糖	牛肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、マッシュルーム はくさい、こまつな、塩こんぶ キャベツ、ごぼう、にんじん ミニトマト オレンジ	ハヤシルウ、ケチャップ、おろししょうが しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	野菜カステラ 牛乳	小麦、砂糖、マーガリン 牛乳	卵 牛乳		





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
17 水	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き ブロッコリーのマヨサラダ 鶏とごぼうの甘辛煮 麩の味噌汁 フルーツ（グレープフルーツ）	米 マヨネーズ 砂糖、油 麩	さけ 鶏肉 みそ	ねぎ ブロッコリー、キャベツ ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん グレープフルーツルビー	しょうゆ、みりん 塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	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
18 木	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 切干し大根のサラダ チンゲン菜のソテー 白菜の味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 砂糖 砂糖、オリーブ油	鶏もも肉 ツナ缶、糸かつお 木綿豆腐、みそ	ねぎ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん チンゲン菜、キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ、わかめ オレンジ	塩 酢、塩 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		
19 金	昼食	ごはん 鯖の生姜焼き 白菜のツナ和え 切干し大根のナポリタン かぼちゃのスープ フルーツ（バナナ）	米 砂糖 砂糖、油	さわら ツナ缶 ツナ缶 木綿豆腐	しょうが はくさい、ほうれん草、にんじん キャベツ、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん かぼちゃ、たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ ケチャップ、コンソメ コンソメ、塩
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	チーズ、ウィンナー 牛乳	たまねぎ、コーン	ケチャップ、塩
20 土	昼食	ちゃんぽん麺 チンゲンサイのソテー 粉ふき芋（カレー） 付け合わせ（ミニトマト） フルーツ（オレンジ）	中華めん、油 オリーブ油 じゃがいも	豚肉、卵 ツナ缶	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ チンゲン菜、キャベツ ミニトマト オレンジ	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩 しょうゆ、コンソメ カレー粉、パセリ粉、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		
22 月	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ ブロッコリーとひじきの炒め物 蒸しかぼちゃ もやしの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、砂糖、油 オリーブ油、砂糖	さわら ツナ缶 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、にんじん、ひじき かぼちゃ もやし、えのき、にんじん、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	きなこ揚げパン風 牛乳	食パン、砂糖、バター	きな粉 牛乳		
23 火	昼食	ごはん ポークチャップ 大根のおかか焼き 小松菜のしらす和え ごぼうの味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米 油	豚肉 糸かつお 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 だいこん はくさい、こまつな、コーン たまねぎ、ごぼう、ねぎ、わかめ オレンジ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 牛乳	砂糖	ヨーグルト 牛乳	バナナ、ブルーベリージャム	
24 水	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ブロッコリーのおかか和え 大根の中華風煮物 小松菜のスープ フルーツ（バナナ）	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、みそ 糸かつお	ねぎ もやし、ブロッコリー だいこん、にんじん、白ねぎ こまつな、キャベツ、にんじん、コーン バナナ	みりん しょうゆ しょうゆ、中華だしの素 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
25 木	昼食	アンパンマンランチ 照り焼きチキン フライドポテト オニオンスープ フルーツ（いちご）	米 フライドポテト	魚肉ソーセージ、鶏ひき肉、しょうゆ豆 鶏もも肉	ミニトマト、にんじん、たまねぎ たまねぎ、もやし、にんじん、わかめ いちご	ケチャップ、塩 しょうゆ、ケチャップ、みりん コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	練乳いちごパン 牛乳	砂糖、小麦粉、いちごジャム、マーガリン	卵 牛乳		
26 金	昼食	ごはん 鯖のカレー揚げ 小松菜のお浸し 厚揚げの煮物 キャベツの味噌汁 フルーツ（バナナ）	米 片栗粉、油 砂糖	さわら 厚揚げ みそ、うすあげ	こまつな、キャベツ、コーン、しめじ にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、わかめ バナナ	カレー粉、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	大学芋風 牛乳	さつまいも、砂糖、バター	黒ごま 牛乳		
27 土	昼食	牛肉のみそ丼 かぼちゃの甘煮 キャベツのじゃこ和え トマトスープ フルーツ（オレンジ）	米、砂糖、油 砂糖	牛肉、卵、みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、のり かぼちゃ キャベツ、こまつな もやし、ホールトマト、にんじん オレンジ	しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		

### 旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のものを楽しめます。春であればたけのこなど、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、もっともおいしい旬の時季は決まっています。



しかも旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。



### お花見の団子

「花より団子」ということわざがありますが、花見をしながら団子を食べる慣習は江戸時代に広まったといわれています。お花見の団子といえば、赤（ピンク）・白・緑の3色ですが、その色は、赤いつぼみが膨らんで、白い花が咲き、散ったあとは緑になるという桜の移り変わる姿を表しているなど諸説あります。食べものとともに季節の花も楽しみましょう。



