献　　立　　表

2021年12月

村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

日曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 水	昼食	ごはん	米			
		肉じゃが	じゃがいも、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース	だし汁、しょうゆ、みりん
		ちくわの磯辺揚げ	ごま油	ちくわ	あおのり	
		ごぼうの胡麻マヨサラダ	ごまドレッシング、砂糖	ごま	キャベツ、ごぼう、にんじん	しょうゆ
		えのきの味噌汁		みそ	たまねぎ、ほうれん草、えのき	だし汁
		フルーツ			オレンジ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		レモンケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油	卵	レモン	
2 木	昼食	ごはん	米			
		鰆の西京焼き	砂糖	さわら、みそ		みりん、しょうゆ
		高野豆腐の卵とじ	砂糖	卵、高野豆腐	たまねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ
		きゅうりの酢の物	砂糖		だいこん、きゅうり、わかめ	酢、塩
		たまねぎのすまし汁		うすあげ	たまねぎ、しめじ、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		焼きそば	焼きそばめん	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん	焼きそばソース
3 金	昼食	ごはん	米			
		鮭のタルタル添え	マヨネーズ	さけ、卵	たまねぎ	塩、パセリ粉
		きのこスパゲティー	スパゲティ、油		たまねぎ、ほうれん草、しめじ、えのき	中華だし、しょうゆ
		キャベツの昆布和え			キャベツ、もやし、にんじん、塩こんぶ	
		かぼちゃのスープ			たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	コンソメ
		フルーツ			みかん	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		北海道ミルクパン	ショートニング、マーガリン、砂糖、小麦粉	卵		塩
4 土	昼食	そぼろ丼	米、砂糖、油	鶏ひき肉、卵		しょうゆ
		かぼちゃの胡麻和え	砂糖	ごま	かぼちゃ	しょうゆ
		ほうれん草のおかか和え		糸かつお	ほうれん草、もやし	しょうゆ
		しめじのすまし汁			だいこん、しめじ、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩
		フルーツ				
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		菓子				
6 月	昼食	ごはん	米			
		鰤の幽庵焼き		ぶり	ゆず	しょうゆ、みりん
		厚揚げと根菜の炒め煮	砂糖、油	厚揚げ	れんこん、にんじん	しょうゆ、みりん
		キャベツのツナ和え		ツナ缶	こまつな、キャベツ	しょうゆ
		なめこの味噌汁		豆腐、みそ	たまねぎ、なめこ	だし汁
		フルーツ			みかん	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ふわふわ焼きドーナツ	ホットケーキミックス、砂糖	豆腐、卵		
7 火	昼食	ハヤシライス	米	豚肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリンピース	ハヤシルウ
		ポパイオムレツ		卵、ツナ缶	ほうれん草、たまねぎ	ケチャップ、中華だし
		大豆入りコールスロー	マヨネーズ	大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩
		フルーツ			りんご	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		青のりポップコーン	ポップコーン、油		あおのり	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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
8 水	昼食	ごはん	米			
		鶏肉のオニオンソース	砂糖	鶏肉	りんご、たまねぎ	みりん、しょうゆ、酒、酢、塩
		スコップコロッケ	じゃがいも、パン粉	牛ひき肉	たまねぎ	中華だし、塩
		グリーンサラダ	砂糖		ブロッコリー、きゅうり、にんじん	酢、塩
		大根のスープ			だいこん、キャベツ、しめじ	コンソメ
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		豆乳プリン	砂糖	豆乳	かんてん	ケーキシロップ
9 木	昼食	ごはん	米			
		鮭のちゃんちゃん焼き	砂糖	さけ、みそ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん	酒、塩
		さつま芋のレモン煮	さつまいも、砂糖		レモン	
		マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	塩
		豆腐のすまし汁		豆腐、うすあげ	こまつな	だし汁、しょうゆ、塩
		フルーツ			オレンジ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ツナいももち	じゃがいも、片栗粉、ドレッシング	ツナ缶、チーズ		塩
10 金	昼食	ごはん	米			
		鯖の磯辺揚げ	片栗粉、油	さば(たい)　（　）内は0歳児クラスが食べます	あおのり	塩
		ほうれん草と卵のソテー	砂糖、オリーブ油	卵	ほうれん草、たまねぎ	しょうゆ
		オーロラサラダ	じゃがいも、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	ケチャップ、塩
		きのこの味噌汁		厚揚げ、みそ	たまねぎ、しめじ、えのき	だし汁
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	卵、あん		
11 土	昼食	しょうゆラーメン	中華めん	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ	中華だし、しょうゆ
		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも、マヨネーズ	チーズ		
		小松菜のお浸し		糸かつお	もやし、こまつな	しょうゆ
		フルーツ				
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		菓子				
13 月	昼食	ごはん	米			
		鰤の塩焼き		ぶり		塩
		蒸しかぼちゃ			かぼちゃ	
		ほうれん草のごま和え	砂糖	ごま	ほうれん草、もやし	しょうゆ
		豆腐のすまし汁		豆腐	たまねぎ、えのき、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩
		フルーツ			バナナ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ウインナーパン	ホットケーキミックス、小麦粉、ドレッシング	豆腐、ウインナー		
14 火	昼食	ごはん	米			
		豚肉のしょうが焼き	油	豚肉	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、おろししょうが
		厚揚げのおかか焼き		厚揚げ、糸かつお		しょうゆ、みりん
		キャベツの和風サラダ			キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ
		ほうれん草スープ			たまねぎ、ほうれん草、にんじん	コンソメ
		フルーツ			オレンジ	
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ミニデニッシュ（クリーム）	小麦粉、砂糖、マーガリン	脱脂粉乳、卵		ドライイースト、塩

日曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15 水	昼食	ごはん 鶏チリ 青のりポテト ブロッコリーのおかか和え たまごスープ フルーツ	米 片栗粉、ごま油、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 糸かつお 卵	白ねぎ あおのり ブロッコリー、もやし、きゅうり たまねぎ、わかめ グレープフルーツルビー(バナナ) （)内は0歳児クラスが食べます	ケチャップ、塩 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 シーチキン大豆ナゲット	片栗粉、ドレッシング	牛乳 大豆、ツナ缶		塩
16 木	昼食	わかめごはん 鮭の塩焼き 五目煮 小松菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 鶏肉、大豆 ごま 豆腐	わかめ にんじん、ごぼう、れんこん こまつな、もやし たまねぎ、しめじ バナナ	塩 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	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		
17 金	昼食	ごはん 鯖のつけ焼き 大根の炒り煮 ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖	さば(たい) （ ）内は0歳児クラスが食べます 豚肉 豆腐、ごま 厚揚げ、みそ	だいこん、にんじん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、はくさい オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		
18 土	昼食	牛丼 ツナポテト キャベツのおかか和え 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 じゃがいも、砂糖 麩	牛肉 ツナ缶 糸かつお	たまねぎ、しめじ コーン キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、パセリ粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
20 月	昼食	ごはん 鰆のきじ焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のゆかり和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら、ごま うすあげ 厚揚げ、みそ	ねぎ だいこん、にんじん ほうれん草、はくさい、コーン たまねぎ、キャベツ みかん	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	かぼちゃ	ベーキングパウダー
21 火	昼食	ごはん 焼き鯖のおろしがけ かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのたまごサラダ 人参のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ	さば(たい) （ ）内は0歳児クラスが食べます 卵 豆腐	だいこん、しょうが かぼちゃ ブロッコリー、コーン たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、だし汁 みりん、しょうゆ 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	食パン、マヨネーズ	牛乳 チーズ、ツナ缶	たまねぎ、コーン	パセリ粉

日曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
22 水	昼食	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとひじきのソテー かぼちゃサラダ オニオンスープ フルーツ	米 オリーブ油 オリーブ油、砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉、ヨーグルト ツナ缶	たまねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん バナナ	ケチャップ、しょうゆ、塩、パプリカ粉、カレー粉 しょうゆ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、さつまいも、黒砂糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
23 木	昼食	ごはん 鮭の甘辛ごま照り焼き 切干し大根の旨煮 ほうれん草の昆布和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 じゃがいも	さけ、ごま うすあげ みそ	にんじん、切り干しだいこん ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ キャベツ、えのき オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だし
24 金 ランチデー	昼食	フォカッチャ ミートローフ お星さまポテト ポテトサラダ ミネストローネ フルーツ	小麦粉、砂糖 片栗粉 星型フライドポテト じゃがいも、マヨネーズ	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 ウインナー	たまねぎ、ミックスベジタブル きゅうり、にんじん たまねぎ、ホールトマト、キャベツ バナナ	塩、オリーブ油 ケチャップ、中濃ソース、中華だし 塩 中華だし、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、生クリーム	いちご	塩
25 土	昼食	そばめし 粉ふき芋（コンソメ） ブロッコリーのマヨサラダ わかめスープ フルーツ	焼きそばめん、米、油 じゃがいも マヨネーズ	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、コーン たまねぎ、もやし、わかめ	焼きそばソース コンソメ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
27 月	昼食	ごはん 鰆の味噌マヨ焼き 厚揚げのねぎ焼き 小松菜のしらす和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖	さわら、みそ 厚揚げ しらす干し うすあげ	ねぎ こまつな、キャベツ たまねぎ、だいこん みかん	みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 さつまいものケークサレ	ホットケーキミックス、さつまいも、マヨネーズ	牛乳 牛乳、チーズ、卵、ベーコン	たまねぎ	塩
28 火	昼食	焼き鳥丼 グリルかぼちゃ キャベツのマヨサラダ しめじのスープ フルーツ	米、砂糖 マヨネーズ	鶏肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ キャベツ、ブロッコリー、コーン たまねぎ、しめじ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん コンソメ
	午後おやつ	牛乳 練乳いちごパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、脱脂粉乳	いちごジャム	ドライイースト