

献立表

2022年 1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	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	
4 火	昼食	シーチキンカレー かぼちゃのチーズ焼き グリーンサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ツナ缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース かぼちゃ ブロッコリー、にんじん、きゅうり みかん	カレールウ 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト	牛乳		
5 水	昼食	ごはん 鯖の梅かつお焼き れんこんのきんぴら キャベツのしらす和え 油揚げのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油	さわら、糸かつお しらす干し うすあげ	うめびしお れんこん、にんじん、ピーマン キャベツ、こまつな たまねぎ、えのき、ねぎ 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、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 バターケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵		ベーキングパウダー
6 木	昼食	ごはん 鯖の竜田揚げ ジャーマンポテト ほうれん草のツナ和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも、油	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます ウインナー ツナ缶 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん みかん	しょうゆ、みりん 中華だし、パセリ粉 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳		
7 金	昼食	ごはん チキン南蛮 さつまいものグリル キャベツサラダ 人参のスープ フルーツ	米 片栗粉、砂糖、マヨネーズ さつまいも 砂糖	鶏もも肉、卵	たまねぎ キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり たまねぎ、もやし、にんじん バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ミニマフィン	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、牛乳		
8 土	昼食	焼肉丼 じゃがいものチーズ焼き 白菜のお浸し 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ 砂糖 麩	牛肉 チーズ 糸かつお	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン もやし、はくさい、にんじん たまねぎ、わかめ	しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
11 火	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き ひじきの炒め煮 小松菜のおかかあえ 白菜のすまし汁 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖	さわら 大豆 糸かつお 木綿豆腐	だいこん、にんじん、ひじき こまつな、にんじん たまねぎ、はくさい オレンジ	ゆかり 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 麩のラスク	バター、グラニュー糖、麩	牛乳		
12 水	昼食	ハッシュ・ド・ポーク かぼちゃの焼きコロケ コールスロー フルーツ	米 パン粉、油 マヨネーズ	豚肉 牛ひき肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、しめじ、グリーンピース かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	ハヤシルウ コンソメ、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン、油	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	
13 木 ラ ン チ デ ー	昼食	ごはん 鱈の照り焼き 紅白なます くりぎんとん たたきごぼう 野菜のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖 砂糖	ぶり くり ごま	だいこん、にんじん、こんぶ ごぼう だいこん、こまつな、にんじん、しいたけ みかん	しょうゆ、みりん、ケチャップ 酢、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酒 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 黒豆ケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵、しょうゆ豆		ベーキングパウダー
14 金	昼食	ごはん 鮭の韓国風焼き さつまいものレモン煮 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 ごま油 さつまいも、砂糖 ごま油	さけ、ごま	のり レモン ほうれん草、もやし、にんじん にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ミニデニッシュ(クリーム)	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 卵、脱脂粉乳		ドライイースト、塩
15 土	昼食	カレーうどん 焼きかぼちゃ きゅうりの酢の物 フルーツ	うどん、片栗粉 オリーブ油 砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ かぼちゃ きゅうり、キャベツ、わかめ	だし汁、カレールウ 塩 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17 月	昼食	ごはん 鯖のねぎ焼き 大根と油揚げの煮物 白菜のゆかり和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら うすあげ みそ	ねぎ だいこん、にんじん はくさい、にんじん、コーン たまねぎ、かぼちゃ、しめじ 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 バナナケーキ	小麦粉、バター、砂糖	牛乳 卵	バナナ	ベーキングパウダー
18 火	昼食	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーとひじきのソテー さっぱりポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	米 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	鶏もも肉 ツナ缶	ブロッコリー、コーン、ひじき にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、しめじ りんご	しょうゆ、ケチャップ、みりん しょうゆ、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	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	牛乳 卵		塩
19 水	昼食	ごはん チャプチェ じゃがいもの卵焼き 小松菜のコーン和え 中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも	牛肉 卵	たまねぎ、にんじん グリーンピース こまつな、はくさい、にんじん、コーン だいこん、にんじん、しめじ オレンジ	しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし、塩
20 木	昼食	ごはん 鯖の焼きおろし煮 蒸しかぼちゃ ごぼうの胡麻マヨサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁 フルーツ	米 砂糖 ドレッシング	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます	だいこん、ねぎ かぼちゃ キャベツ、ごぼう、にんじん たまねぎ、にんじん バナナ	だし汁、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ウインナー、チーズ	たまねぎ、コーン	ケチャップ





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	
21 金	昼食	ごはん 鱈の塩焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 砂糖	ぶり 鶏肉 ごま 木綿豆腐、みそ	れんこん、にんじん、ごぼう もやし、ほうれん草 たまねぎ、なめこ、ねぎ みかん	塩 だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 卵、あん		
22 土	昼食	豚丼 じゃがいものおかか焼き キャベツとわかめの酢の物 えのきのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも 砂糖	豚肉 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、にんじん、わかめ たまねぎ、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
24 月	昼食	ごはん 鯖のカレー焼き じゃがいものチーズ焼き ほうれん草のお浸し 豆腐のスープ フルーツ	米 上新粉 じゃがいも、マヨネーズ	さわら チーズ 糸かつお 木綿豆腐	ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ オレンジ	塩、カレー粉 しょうゆ 中華だし
	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		
25 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテト 白菜の昆布和え 大根のスープ フルーツ	米 じゃがいも	鶏もも肉	マーマレード あおのり はくさい、こまつな、もやし、塩こんぶ だいこん、にんじん、しめじ りんご	しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 豆腐		ココアパウダー、ベーキングパウダー
26 水	昼食	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 厚揚げのねぎ焼き かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米 砂糖、ごま油 マヨネーズ	豚肉 厚揚げ、糸かつお	たまねぎ、にんじん、ピーマン ねぎ かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、えのき みかん	しょうゆ しょうゆ、みりん 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 鶏ひき肉、卵	キャベツ、ねぎ	だし汁、お好み焼ソース
27 木	昼食	ごはん 鯖の甘辛揚げ 大根のツナ焼き 小松菜とえのきの磯和え わかめのすまし汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油	さば(たい) ()内は0歳児クラスが食べます ツナ缶 木綿豆腐	だいこん、コーン キャベツ、こまつな、えのき、のり たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ナポリタン	マカロニ、油	牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ



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	
28 金	昼食	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツのソテー 大豆入りマセドアンサラダ コンソメスープ フルーツ	米 パン粉、小麦粉、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さけ 大豆	こまつな、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ みかん	塩、パセリ粉 しょうゆ 塩 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
29 土	昼食	五目うどん かぼちゃのごまあえ ブロッコリーのお浸し フルーツ	うどん、砂糖 砂糖	鶏肉、うすあげ ごま	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ ブロッコリー、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
31 月	昼食	ごはん 鮭の幽庵焼き ちくわの磯辺揚げ きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖	さけ ちくわ 木綿豆腐、うすあげ	ゆず あおのり きゅうり、だいこん、わかめ ほうれん草 オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	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

