



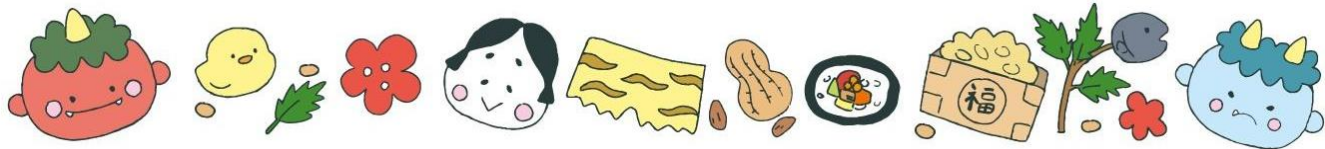
# 献立表



2022年2月

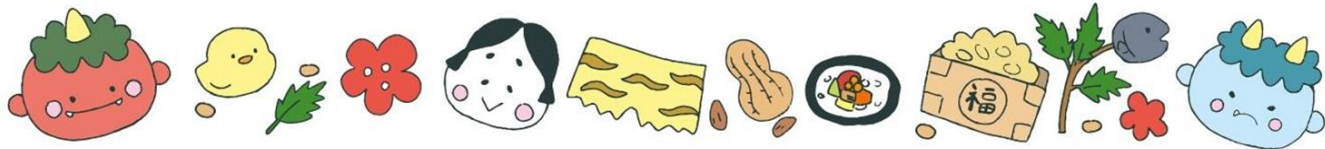
村雨こども園・村雨こども園愛分園・村雨こども園なぎさ分園

| 日<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                                             |
| 1<br>火                           | 昼食    | ごはん<br>鯖の韓国風焼き<br>じゃがいものチーズ焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>人参のスープ<br>フルーツ    | 米<br>ごま油<br>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）           | さわら、ごま<br>チーズ<br>糸かつお<br>木綿豆腐    | のり<br><br>もやし、ほうれん草、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、わかめ<br>バナナ                     | しょうゆ、みりん<br><br>しょうゆ<br>中華だし                    |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>たまごサンド                                                    | <br>食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）                     | 牛乳<br>卵                          |                                                                      | 塩                                               |
| 2<br>水                           | 昼食    | 大豆チキンカレー<br>切り干し大根の卵焼き<br>グリーンサラダ<br>フルーツ                       | 米、じゃがいも<br>砂糖                                | 鶏もも肉、大豆<br>卵、ツナ缶                 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>切り干しだいこん<br>キャベツ、ブロッコリー、にんじん<br>りんご             | カレールウ<br>しょうゆ、みりん、塩<br>酢、塩                      |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>麩のラスク                                                     | <br>バター、麩、グラニュー糖                             | 牛乳                               |                                                                      |                                                 |
| 3<br>木<br>★<br>ラン<br>チ<br>テ<br>ー | 昼食    | 巻き寿司<br>ひじきの煮物<br>キャベツの昆布和え<br>大根のすまし汁<br>フルーツ                  | 米、砂糖、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、油<br>砂糖                | 牛肉、ツナ缶<br>鶏もも肉、大豆、うすあげ<br><br>豆腐 | きゅうり、にんじん、のり<br>にんじん、ひじき<br>キャベツ、もやし、にんじん、塩こんぶ<br>だいこん、えのき、ねぎ<br>みかん | 酢、しょうゆ、塩<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ<br>みかん |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>おにさんケーキ                                                   | <br>小麦粉、砂糖、ショートニング                           | 牛乳<br>卵、牛乳、生クリーム                 |                                                                      | チョコレート、ビスケット                                    |
| 4<br>金                           | 昼食    | ごはん<br>鮭の甘辛ごま照り焼き<br>ツナ梅パスタ<br>ブロッコリーのたまごサラダ<br>油揚げの味噌汁<br>フルーツ | 米<br>砂糖、油<br>スパゲティ、オリーブ油<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | さけ、ごま<br>ツナ缶<br>卵<br>みそ、うすあげ     | <br><br>たまねぎ、にんじん、えのき、うめびしお<br>ブロッコリー、コーン<br>たまねぎ、だいこん、ねぎ<br>バナナ     | しょうゆ、みりん<br><br>塩<br>だし汁                        |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>ミニデニッシュ（クリーム）                                             | <br>小麦粉、砂糖、マーガリン                             | 牛乳<br>卵、脱脂粉乳                     |                                                                      | ドライイースト、塩                                       |
| 5<br>土                           | 昼食    | チキンライス<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツのマヨサラダ<br>しめじのスープ<br>フルーツ            | 米<br>さつまいも、砂糖<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）            | 鶏肉                               | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>レモン<br>キャベツ、コーン<br>たまねぎ、しめじ、わかめ                 | ケチャップ、コンソメ<br><br>コンソメ                          |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                        |                                              | 牛乳                               |                                                                      |                                                 |
| 7<br>月                           | 昼食    | ごはん<br>鯖の西京焼き<br>厚揚げの煮物<br>小松菜のゆかり和え<br>きのこのすまし汁<br>フルーツ        | 米<br>砂糖<br>砂糖                                | さわら、みそ<br>厚揚げ                    | たまねぎ、にんじん<br>こまつな、キャベツ、コーン<br>たまねぎ、しめじ、えのき、ねぎ<br>オレンジ                | みりん、しょうゆ<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>ゆかり<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ |
|                                  | 午後おやつ | 牛乳<br>レモンケーキ                                                    | <br>ホットケーキミックス、砂糖、油                          | 牛乳<br>卵                          |                                                                      |                                                 |



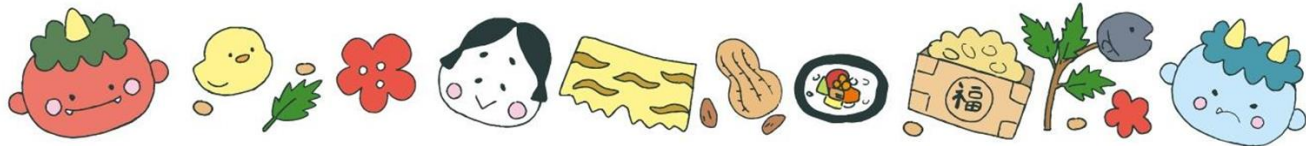
☆献立は、変更になる場合があります。

| 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                                          |
| 8<br>火  | 昼食    | ごはん<br>ボークビーンズ<br>大根のおかか焼き<br>キャベツとちくわの酢の物<br>白菜のスープ<br>フルーツ    | 米<br>じゃがいも、砂糖、油<br>砂糖                        | 豚肉、大豆<br>糸かつお<br>ちくわ                     | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>だいこん<br>キャベツ、きゅうり<br>たまねぎ、はくさい、しめじ<br>バナナ | ケチャップ、しょうゆ、中華だし<br>しょうゆ、みりん<br>酢、塩<br>コンソメ   |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>野菜と豆腐のもっちりパン                                              | <br>ホットケーキミックス                               | 牛乳<br>絹豆腐、ベーコン                           | にんじん、グリーンピース、コーン                                               |                                              |
| 9<br>水  | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>大根の炒り煮<br>白菜の梅和え<br>豆腐の味噌汁<br>フルーツ           | 米<br>ごま油<br>油、砂糖<br>砂糖                       | 鶏もも肉<br>豚肉<br>糸かつお<br>木綿豆腐、みそ            | ねぎ<br>だいこん、にんじん<br>はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお<br>たまねぎ、なめこ<br>みかん     | 塩<br>だし汁、しょうゆ<br>しょうゆ、酢<br>だし汁               |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>ツナいももち                                                    | <br>じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）               | 牛乳<br>ツナ缶、チーズ                            |                                                                | 塩                                            |
| 10<br>木 | 昼食    | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>ほうれん草のソテー<br>大豆入りマセドアンサラダ<br>キャベツと卵のスープ<br>フルーツ | 米<br>砂糖、オリーブ油<br>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）      | さば(たい)（ ）内は0歳児クラスが食べます<br>ツナ缶<br>大豆<br>卵 | ほうれん草、たまねぎ、コーン<br>きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ<br>バナナ                | 塩<br>しょうゆ<br>塩<br>中華だし                       |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>カルピスマフィン                                                  | <br>ホットケーキミックス                               | 牛乳<br>絹豆腐、カルピス                           |                                                                |                                              |
| 12<br>土 | 昼食    | みそラーメン<br>じゃが芋のごまあえ<br>ほうれん草のツナマヨ和え<br>フルーツ                     | 中華めん<br>じゃがいも、砂糖<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）         | 豚肉、みそ<br>ごま、黒ごま<br>ツナ缶                   | はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン<br>にんじん<br>ほうれん草、にんじん                       | 中華だし<br>しょうゆ<br>しょうゆ                         |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                        |                                              | 牛乳                                       |                                                                |                                              |
| 14<br>月 | 昼食    | ごはん<br>鰯の照り焼き<br>五目煮<br>切り干し大根のごま和え<br>厚揚げの味噌汁<br>フルーツ          | 米<br>砂糖<br>砂糖                                | ぶり<br>大豆<br>ごま<br>厚揚げ、みそ                 | にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ<br>ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん<br>たまねぎ、キャベツ<br>バナナ  | しょうゆ、みりん、ケチャップ<br>だし汁、しょうゆ、みりん<br>酢、塩<br>だし汁 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>マーマレードケーキ                                                 | <br>ホットケーキミックス、小麦粉、バター、油                     | 牛乳<br>卵                                  | マーマレード                                                         | ベーキングパウダー                                    |
| 15<br>火 | 昼食    | ごはん<br>鶏チリ<br>青のりポテト<br>キャベツのサラダ<br>小松菜のスープ<br>フルーツ             | 米<br>片栗粉、ごま油、砂糖<br>じゃがいも<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） | 鶏もも肉<br>ツナ缶                              | 白ねぎ<br>あおのり<br>キャベツ、にんじん、コーン<br>たまねぎ、こまつな、しめじ<br>りんご           | ケチャップ、おろしにんにく、塩<br>塩<br>塩<br>コンソメ            |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>黒糖バナナマフィン                                                 | <br>ホットケーキミックス、油、黒砂糖                         | 牛乳<br>豆乳                                 | バナナ                                                            |                                              |





| 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                                         |
| 16<br>水 | 昼食    | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>厚揚げのねぎ焼き<br>小松菜の磯和え<br>なめこの味噌汁<br>フルーツ     | 米<br>油<br><br>砂糖                               | 豚肉<br>厚揚げ<br><br>みそ                                             | たまねぎ、にんじん<br>ねぎ<br><small>こまつな、もやし、にんじん、しめじ、のり</small><br>たまねぎ、だいこん、なめこ<br>オレンジ | しょうゆ、みりん、おろししょうが<br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁 |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>ウインナーパン                                                  | <small>ホットケーキミックス、小麦粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small> | 牛乳<br>絹豆腐、ウインナー                                                 |                                                                                 |                                             |
| 17<br>木 | 昼食    | ごはん<br>鯖の甘辛焼き<br>ごぼうとほうれん草の卵とし<br>かぼちゃサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ     | 米<br>砂糖、油<br>砂糖、油<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）          | さわら<br>卵<br><br>木綿豆腐                                            | ほうれん草、ごぼう<br>かぼちゃ、きゅうり、にんじん<br>だいこん、にんじん<br>みかん                                 | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>塩<br>中華だし               |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>きなこ揚げパン風                                                 | 食パン、砂糖、バター                                     | 牛乳<br>きな粉                                                       |                                                                                 |                                             |
| 18<br>金 | 昼食    | ひじきごはん<br>鮭の塩焼き<br>厚揚げと根菜の炒め煮<br>小松菜のベーコンサラダ<br>白菜の味噌汁<br>フルーツ | 米<br>油、砂糖<br>オリーブ油、砂糖<br>さつまいも                 | さけ<br>厚揚げ<br>ベーコン<br>みそ                                         | れんこん、にんじん<br>こまつな、キャベツ<br>たまねぎ、はくさい<br>バナナ                                      | しそひじき<br>塩<br>しょうゆ、みりん<br>酢、しょうゆ<br>だし汁     |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>たい饅頭（クリーム）                                               | 小麦粉、砂糖、ショートニング                                 | 牛乳<br>脱脂粉乳、卵                                                    |                                                                                 |                                             |
| 19<br>土 | 昼食    | 他人丼<br>グリルかぼちゃ<br>ブロッコリーのマヨサラダ<br>玉ねぎのすまし汁<br>フルーツ             | 米、砂糖<br><br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）                   | 牛肉、卵                                                            | たまねぎ、ねぎ<br>かぼちゃ<br>キャベツ、ブロッコリー<br>たまねぎ、えのき、わかめ                                  | だし汁、しょうゆ、みりん<br>塩<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ           |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                       |                                                | 牛乳                                                              |                                                                                 |                                             |
| 21<br>月 | 昼食    | ごはん<br>鯖の磯辺焼き<br>高野豆腐の煮物<br>白菜のツナ和え<br>キャベツの味噌汁<br>フルーツ        | 米<br>油<br>砂糖<br>砂糖                             | <small>さば(たい)（ ）内は0歳児クラスが食べます</small><br>高野豆腐<br>ツナ缶<br>木綿豆腐、みそ | あおのり<br>たまねぎ、にんじん、ねぎ<br>はくさい、ほうれん草、にんじん<br>たまねぎ、キャベツ<br>オレンジ                    | 塩<br>だし汁、しょうゆ、塩<br>しょうゆ<br>だし汁              |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>ほうれん草のケーキサレ                                              | <small>ホットケーキミックス、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small>     | 牛乳<br>牛乳、ツナ缶、チーズ、卵                                              | ほうれんそう、たまねぎ                                                                     | 塩                                           |
| 22<br>火 | 昼食    | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>れんこんのじゃこ炒め<br>大豆入りコールスロー<br>かき玉汁<br>フルーツ     | 米<br>油、片栗粉<br>油、砂糖<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）         | 鶏もも肉<br>しらす干し<br>大豆<br>卵                                        | れんこん、ブロッコリー、にんじん<br>キャベツ、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、えのき<br>バナナ                           | しょうゆ、おろししょうが<br>しょうゆ<br>塩<br>中華だし           |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>いちごヨーグルト                                                 | 砂糖                                             | 牛乳<br>ヨーグルト                                                     | いちごジャム                                                                          |                                             |



| 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                              |
| 24<br>木 | 昼食    | ごはん<br>豚肉の塩だれ炒め<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ほうれん草の白和え<br>根菜の味噌汁<br>フルーツ | 米<br>片栗粉<br>ごま油<br>砂糖                                                      | 豚肉<br>ちくわ<br>木綿豆腐、ごま<br>みそ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、レモン<br>あおのり<br>ほうれん草、にんじん、塩こんぶ<br>たまねぎ、だいこん、ごぼう、わかめ<br>みかん | みりん、中華だし、塩<br>しょうゆ<br>だし汁        |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>きなこ蒸しパン                                              | 小麦粉、砂糖、油                                                                   | 牛乳<br>豆乳、きな粉               |                                                                           | ベーキングパウダー                        |
| 25<br>金 | 昼食    | ごはん<br>鮭のタルタル添え<br>キャベツのソテー<br>ポテトサラダ<br>もやしのスープ<br>フルーツ   | 米<br>マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）<br>オリーブ油、砂糖<br><small>じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）</small> | さけ、卵                       | たまねぎ<br>キャベツ、こまつな、コーン<br>きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、もやし、しめじ、わかめ<br>バナナ             | 塩、パセリ粉<br>しょうゆ<br>塩<br>コンソメ      |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>北海道ミルクパン                                             | <small>ショートニング、マーガリン、砂糖、小麦粉</small>                                        | 牛乳<br>卵                    |                                                                           | 塩                                |
| 26<br>土 | 昼食    | ちゃんぽん麺<br>厚揚げのおかか焼き<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>フルーツ                | 中華めん、油                                                                     | 豚肉<br>厚揚げ、糸かつお             | はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ<br><br>ブロッコリー、にんじん、塩こんぶ                               | 中華だし、しょうゆ、塩<br>しょうゆ、みりん<br>しょうゆ  |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>菓子                                                   |                                                                            | 牛乳                         |                                                                           |                                  |
| 28<br>月 | 昼食    | ごはん<br>鰯の幽庵焼き<br>蒸しかぼちゃ<br>キャベツの和風サラダ<br>豆腐のすまし汁<br>フルーツ   | 米                                                                          | ぶり                         | ゆず<br>かぼちゃ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン<br>たまねぎ、にんじん<br>みかん                      | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ<br>だし汁、塩、酒、しょうゆ |
|         | 午後おやつ | 牛乳<br>野菜カステラ                                               | <small>小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン</small>                                    | 牛乳<br>卵                    |                                                                           |                                  |

