



2022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	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 木	昼食	ごはん 鯖の梅みそ焼き お好み焼き風オムレツ 大根の酢の物 たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 天かす、片栗粉 砂糖	さわら、みそ、糸かつお 卵、鶏ひき肉、糸かつお 木綿豆腐	うめびしお キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり だいこん、きゅうり、わかめ こまつな、たまねぎ バナナ	みりん お好みソース、塩 酢、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ツナいもち	じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 ツナ缶、チーズ		塩
2 金	昼食	ごはん ★鯖の中華ソースかけ 小松菜と竹輪の炒め物 春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖、片栗粉、ごま油、油 油 はるさめ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） ちくわ みそ	たまねぎ こまつな、キャベツ、にんじん きゅうり、コーン、赤たまねぎ たまねぎ、かぼちゃ、にんじん みかん	みりん、酢、しょうゆ、しょうが、にんにく、塩 中華だし、しょうゆ しょうゆ だし汁
	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
3 土	昼食	焼き鳥丼 かぼちゃの胡麻和え ほうれん草のおかか和え しめじのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 ごま、砂糖	鶏肉 糸かつお	たまねぎ、白ねぎ、のり かぼちゃ ほうれん草、もやし だいこん、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん 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		
5 月	昼食	ごはん ★鮭のマヨネーズ焼き さつま芋のレモン煮 マカロニサラダ 豆腐のスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） さつまいも、砂糖 マカロニ、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ、チーズ 卵 木綿豆腐	レモン ブロッコリー にんじん、キャベツ、しめじ バナナ	塩、パセリ粉 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★オレンジケーキ	小麦粉、砂糖、バター	牛乳 卵、ヨーグルト	マーマレード、みかん缶、レモン	ベーキングパウダー、塩
6 火	昼食	ごはん チャプチェ じゃがいもの卵焼き 大豆入りコールスロー 大根のスープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛肉 卵 大豆	たまねぎ、にんじん、こまつな グリンピース キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、たまねぎ、えのき りんご	しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★黒蜜きなこトースト	食パン、黒砂糖、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
7 水	昼食	ごはん 鶏肉のオニオンソース 南瓜のスコープコロケ グリーンサラダ なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 パン粉 砂糖	鶏肉 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、りんご かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、きゅうり、にんじん たまねぎ、なめこ バナナ	みりん、しょうゆ、酢、酒、塩 中華だし、塩 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★黒ゴマプリン	砂糖、ねりごま、黒砂糖	牛乳 豆乳	アガー	
8 木	昼食	ごはん ぶりの幽庵焼き 炒り豆腐 キャベツのツナ和え たまねぎのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油	ぶり 木綿豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶	ゆず にんじん、しいたけ、ひじき、グリンピース ほうれん草、キャベツ はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ みかん	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★鮭と揚げ玉のおにぎり	米、天かす、ごま	牛乳 さけ	しそ	だし汁、みりん、塩
9 金	昼食	ごはん 鯖の磯辺揚げ 小松菜と卵のソテー オーロラサラダ きのこの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さば（0歳児クラスはたい） 卵 厚揚げ、みそ	あおのり こまつな、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、しめじ、えのき バナナ	塩 しょうゆ ケチャップ、塩 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		
10 土	昼食	みそバターラーメン じゃがいものチーズ焼き 小松菜のお浸し フルーツ	中華めん、バター じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉、みそ チーズ 糸かつお	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン もやし、こまつな	中華だし、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

12月	昼食	ごはん ぶりの塩焼き かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のごま和え はくさいのすまし汁 フルーツ	米 砂糖 ごま、砂糖	ぶり さつま揚げ	かぼちゃ チンゲン菜、もやし、にんじん はくさい、たまねぎ、えのき、ねぎ オレンジ	塩 みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 (※0,1歳はふのラスク) 青のりポップコーン	麩、油 ポップコーン、油	牛乳	あおのり あおのり	塩 塩
13火	昼食	★焼きさばの混ぜ寿司 豚肉とじゃが芋の炒り煮 ほうれん草の白和え 赤だし フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖、ごま	さば(0歳児クラスはたい)、卵 豚肉 木綿豆腐、 木綿豆腐、みそ	うめふりかけ、しそ、のり にんじん ほうれん草、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、なめこ、わかめ バナナ	すしのこ、酒、塩 だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★いちごのムース	フルーチェ、いちごシロップ	牛乳 生クリーム、牛乳、ホイップクリーム		
14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	鶏肉 糸かつお 卵	白ねぎ あおのり ブロッコリー、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ グレープフルーツルビー(0・1歳児クラスはバナナ)	ケチャップ、塩 塩 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★黒糖バナナケーキ	小麦粉、バター、黒砂糖	牛乳 卵	バナナ	ベーキングパウダー
15木	昼食	ごはん ★鮭のきのこソースかけ ひじき大豆煮 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 米粉、バター、片栗粉、油 砂糖 ごま油	さけ 鶏肉、大豆 木綿豆腐	たまねぎ、まいたけ、しめじ、ねぎ にんじん、れんこん、ひじき こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 中華だし、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★大学芋風トースト	食パン、さつまいも、砂糖、黒砂糖、バター、片栗粉、黒ごま	牛乳 豆乳		しょうゆ
16金 ★京都ご当地	昼食	柴漬けごはん 鶏肉の西京焼き 聖護院大根のたいたん 京菜と白菜の昆布和え 茶そうめんとゆばのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 そうめん	糸かつお 鶏肉、みそ うすあげ ゆば	だいこんの葉、しば漬 だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、きょうな、えのき、塩こんぶ ゆず みかん	だし汁 しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、だし汁、酒、みりん、塩 しょうゆ、みりん だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 抹茶のパンケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、ホイップクリーム、あん、卵		抹茶パウダー
17土	昼食	他人丼 ツナポテト ほうれん草のおかか和え 麩とわかめのすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、砂糖 麩	豚肉、卵 ツナ缶 糸かつお	たまねぎ、ねぎ コーン もやし、ほうれん草、にんじん たまねぎ、わかめ	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、酒
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19月	昼食	ごはん 鰯のきじ焼き 厚揚げと根菜の炒め煮 ほうれん草のゆかり和え はくさいの味噌汁 フルーツ	米 ごま 砂糖、油	さわら 厚揚げ みそ	ねぎ れんこん、にんじん ほうれん草、キャベツ、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん みかん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん ゆかり だし汁
	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		
20火	昼食	ごはん ★鯖のケチャップ焼き 切干し大根の旨煮 小松菜の和風サラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 小麦粉、砂糖、油、ごま 砂糖 砂糖、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ)、ごま	さば(0歳児クラスはたい) ちくわ うすあげ 木綿豆腐	 にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース こまつな、はくさい、えのき たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ★中華おこわ風おにぎり	米、くり、砂糖、ごま油	牛乳 鶏肉	にんじん、白ねぎ、しいたけ	酒、しょうゆ、中華だし、オイスターソース
21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 さつまいもサラダ オニオンスープ フルーツ	米 オリーブ油 砂糖、オリーブ油 さつまいも、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	鶏肉、ヨーグルト ツナ缶	たまねぎ ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん グレープフルーツルビー(0、1歳児はバナナ)	ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉 しょうゆ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	砂糖	牛乳 牛乳	もも缶、みかん缶、アガー	
22木 ★冬至	昼食	ごはん 鮭の柚子みそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の昆布和え 大根の味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油	さけ、みそ 鶏ひき肉 みそ	ゆず かぼちゃ ほうれん草、もやし、にんじん、塩こんぶ だいこん、キャベツ、えのき みかん	みりん だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★二色茶巾	さつまいも、砂糖、むらさきいもの粉	牛乳 豆乳		

23 金 ★ ラ ン チ デ ー	昼食	山型パン ポテトグラタン お星さまにんじん ブロッコリーと大豆のサラダ トマトスープ フルーツ	山型パン じゃがいも、パン粉、バター マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、チーズ 大豆、ウインナー	たまねぎ、にんじん にんじん ブロッコリー、コーン、えだまめ たまねぎ、ホールトマト、キャベツ、マッシュルーム バナナ	ホワイトソース、ケチャップ、 中華だし、しょうゆ、カレー 中華だし、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	粉糖、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 ホイップクリーム、卵	いちご	ココアパウダー、抹茶パウダー、塩
24 土	昼食	スパゲティナポリタン 南瓜のグリル ポパイサラダ コンソメスープ フルーツ	スパゲティ、油 オリーブ油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	ハム	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン かぼちゃ、にんじん、コーン、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ、コーン たまねぎ、にんじん	ケチャップ、中華だし 塩 パセリ粉、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 クリスマスクッキー	小麦粉、バター、砂糖、粉糖	牛乳		ほうじ茶、抹茶パウダー、バニラエッセンス
26 月	昼食	ごはん 鰯の味噌マヨ焼き 厚揚げのねぎ焼き チンゲン菜のしらす和え 大根のすまし汁 フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、砂糖	さわら、みそ 厚揚げ しらす干し うすあげ	ねぎ チンゲン菜、キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ みかん	みりん しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁、塩、酒、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さつまいもの蒸しパン	ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵		
27 火	昼食	ごはん 肉じゃが 大根のおかか焼き 小松菜のツナサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖	牛肉 糸かつお ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ だいこん、ねぎ はくさい、こまつな、コーン キャベツ、にんじん、たまねぎ グレープフルーツルビー(0・1歳児クラスはバナナ)	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 みかんヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶	
28 水	昼食	そばめし じゃがいものごまあえ 白菜と昆布のマヨ和え わかめスープ フルーツ	米、焼きそばめん、油 じゃがいも、砂糖、黒ごま マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん はくさい、きゅうり、コーン、塩こんぶ たまねぎ、わかめ オレンジ	焼きそばソース しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

※献立は変更になる場合があります。
★印は新メニューです

