



2023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 水	昼食	シーチキンカレー かぼちゃのマヨ焼き グリーンサラダ フルーツ	米、じゃがいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖	ツナ缶、大豆	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、きゅうり、にんじん バナナ	王子様カレールウ 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
5 木	昼食	ごはん 鯛のかつお焼き にんじんのきんぴら キャベツのしらす和え さつま汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも	たい、糸かつお しらす干し みそ、うすあげ	にんじん、ピーマン キャベツ、こまつな たまねぎ、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
	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		塩
6 金	昼食	★七草風ごはん ★鯛のみそ煮 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のツナ和え おふのすまし汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖 麩	たい、みそ 卵、高野豆腐 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ねぎ ほうれん草、キャベツ、コーン だいこん、にんじん、わかめ バナナ	なめしふりかけ 酒 だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 カルピスマフィン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、カルピス		
7 土	昼食	焼肉丼 じゃがいものマヨ焼き 白菜のお浸し 麩とほうれん草のすまし汁 フルーツ	米、砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖 麩	鶏ひき肉 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、ほうれん草	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		
10 火	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 青のりポテト キャベツサラダ 人参のスープ フルーツ	米 じゃがいも 砂糖	鶏肉 木綿豆腐	マーマレード あおのり キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ 塩 塩 中華だし
	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
11 水	昼食	ハッシュ・ド・ブーク ほうれん草の卵焼き コールスロー フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉 卵、糸かつお	たまねぎ、オールドマト、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース ほうれん草 キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	王子様ハヤシルウ しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
12 木	昼食	ごはん 鯛の照り焼き 松風焼き 紅白甘辛和え 白みそ汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	たい 鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ みそ	たまねぎ、あおのり だいこん、にんじん だいこん、こまつな、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、ケチャップ 酒、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 焼きくりきんとん	さつまいも、くり、砂糖、バター	牛乳 牛乳		
13 金	昼食	ごはん 鮭の塩焼き 人参の煮物 ほうれん草の和え物 なめこの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 鶏肉 木綿豆腐、みそ	にんじん ほうれん草、もやし たまねぎ、なめこ、ねぎ オレンジ	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 フルーツサンド	食パン	牛乳	バナナ	
14 土	昼食	カレーうどん 焼きかぼちゃ きゅうりの和え物 フルーツ	うどん、片栗粉 オリーブ油 砂糖	鶏肉	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、王子様カレールウ 塩 塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		

16月	昼食	★小豆ごはん 鯛のねぎ焼き 大根と油揚げの煮物 小松菜のおかかあえ かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	小豆 たい うすあげ 糸かつお みそ	ねぎ だいこん、にんじん こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、かぼちゃ、しめじ バナナ	塩 しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★しっとりもちもちキャラットケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 卵、豆乳	にんじん	
17火	昼食	ごはん ★お肉とさつまいもの煮物 ★つぶし枝豆の白和え 白菜のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	鶏ひき肉 絹豆腐 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん えだまめ はくさい、にんじん りんご	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 ピザトースト	食パン	牛乳	たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ
18水	昼食	ごはん チャプチェ じゃがいもの卵焼き ★ひじきのサラダ ★白い中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖 じゃがいも 砂糖	鶏ひき肉 卵 豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん グリーンピース にんじん、コーン、ひじき だいこん、はくさい、しめじ、ねぎ バナナ	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 ★ダンピン	ぎょうざの皮	牛乳 卵	にんじん、ねぎ	
19木	昼食	ごはん 鯛の焼きおろし煮 ひじきの炒め煮 ブロッコリーのマヨサラダ 玉ねぎとえのきの味噌汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 大豆 みそ	だいこん、ねぎ だいこん、にんじん、ひじき ブロッコリー、キャベツ、コーン たまねぎ、えのき、にんじん バナナ	しょうゆ、だし汁、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★お芋クッキー	小麦粉、バター、砂糖、	牛乳		紫いもパウダー
20金	昼食	ごはん 鮭の甘辛焼き さつまいもの煮物 ほうれん草のナムル わかめスープ フルーツ	米 さつまいも、砂糖	さけ 木綿豆腐、卵	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 チヂミ	小麦粉、片栗粉	牛乳 鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ	中華だし、塩
21土	昼食	鶏丼 じゃがいものおかか焼き キャベツとわかめの和え物 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	鶏ひき肉 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 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23月	昼食	ごはん 鯛の塩焼き ブロッコリーとひじきのソテー 大豆入りマセドアンサラダ たまねぎの味噌汁 フルーツ	米 上新粉 オリーブ油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい ツナ缶 大豆 木綿豆腐、みそ	ブロッコリー、コーン、ひじき きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ オレンジ	塩 しょうゆ、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★ぞぼろおにぎり	米、砂糖	牛乳 鶏ひき肉	コーン、ねぎ	しょうゆ、みりん
24火山口県名物	昼食	ごはん ★チキンチキン焼き じゃがいものマヨ焼き ほうれん草のお浸し ★けんちょう風汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ほうれん草、もやし、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ バナナ	酒、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★ういろう風蒸しパン	砂糖、上新粉、油	牛乳 小豆		ベーキングパウダー
25水	昼食	ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ほうれん草、えのき バナナ	しょうゆ 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 パンプディング	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		バニラエッセンス
26木	昼食	ごはん 鯛の甘辛焼き さつまいもの和え物 小松菜とえのきの磯和え かきたま味噌汁 フルーツ	米 砂糖 さつまいも、砂糖	たい 卵、みそ、うすあげ	こまつな、キャベツ、えのき、のり たまねぎ、にんじん、わかめ バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉	牛乳 卵、鶏ひき肉	キャベツ、ねぎ	だし汁

27 金	昼食	ごはん 鯛のさっぱり焼き キャベツのスパゲティ ブロッコリーのたまごサラダ 大根のスープ フルーツ	米 スパゲティ、オリーブ油、砂糖 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	たい 卵	こまつな、キャベツ、コーン ブロッコリー だいこん、しめじ、にんじん りんご	塩 しょうゆ 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 お豆腐のケーキ	砂糖、上新粉、油、片栗粉	牛乳 絹豆腐		ベーキングパウダー
28 土	昼食	五目うどん 大根のツナ焼き ブロッコリーのお浸し フルーツ	うどん、砂糖	鶏肉、うすあげ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、わかめ だいこん、コーン ブロッコリー、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
30 月	昼食	ごはん 鮭の甘辛焼き かぼちゃの焼きクロック きゅうりとわかめの和え物 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 パン粉、油 砂糖	さけ 牛ひき肉 木綿豆腐、みそ、うすあげ	かぼちゃ、たまねぎ だいこん、きゅうり、わかめ ほうれん草 オレンジ	しょうゆ、みりん 中華だし、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	みかん缶、バナナ	
31 火	昼食	ごはん 鶏の塩焼き さつま芋のグリル 白菜の和え物 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 さつまいも	鶏肉 豆乳	はくさい、にんじん、もやし たまねぎ、ほうれん草、コーン バナナ	塩 コンソメ
	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

☆献立は変更にある場合があります。★は新メニューです。

