



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（卵禁はマヨドレ使用） 砂糖	ツナ缶、大豆 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、きゅうり、にんじん みかん	カレールウ 酢、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 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 さつま汁 フルーツ	米 砂糖、ごま油 さつまいも	さわら、糸かつお しらす干し みそ、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、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、チーズ		塩
6 金	昼食	★七草風ごはん ★鯖のみそ煮 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	さば（0歳児クラスはたい）、みそ 卵、高野豆腐 ツナ缶	かぶの葉 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	なめしゆりかけ 酒、おろししょうが だし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩、酒
	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 じゃがいものチーズ焼き 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	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、ほうれん草	しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩、酒
	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 酢、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）	豚肉 卵、糸かつお	たまねぎ、オードマト、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、ミニトマト オレンジ	ハヤシルウ しょうゆ、みりん、塩 塩
	午後おやつ	牛乳 ★コンソメポップコーン 麩のラスク（0～2歳児）	ポップコーン、油 バター、グラニュー糖、麩	牛乳		コンソメ、塩
12 木 ラン チ テ ー	昼食	ごはん 鯖の照り焼き 松風焼き 竹輪門松 紅白なます たたきごぼう くろまめ 白みそのお雑煮 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖 砂糖、ごま トック	ぶり 鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ ちくわ しょうゆ豆 みそ	たまねぎ、あおのり いんげん 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 みかん	しょうゆ、みりん、ケチャップ 酒、しょうゆ 酢、塩 だし汁、しょうゆ、みりん、酒 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	ひじきごはん 鮭の塩焼き 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、ごま 砂糖、ごま油 ごま、砂糖	さけ 鶏肉 木綿豆腐、みそ	ひじき、しそ れんこん、にんじん、ごぼう 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 生クリーム	バナナ、いちごジャム	
14 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		

16月	昼食	★小豆ごはん 鱈のねぎ焼き 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 さわら 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 みかん	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 ちくわの磯辺揚げ ★ごぼうと枝豆の白和え 白菜のすまし汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 ごま油 砂糖、ごま	豚肉 ちくわ 絹豆腐 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん あおのり ごぼう、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、酒
	午後おやつ	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ウィンナー、チーズ	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 ★ひじきと豆腐のサラダ ★白い中華スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも 砂糖、ごま	牛肉 卵 豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん グリーンピース トウモロコシ、にんじん、コーン、ひじき だいこん、はくさい、しめじ、ねぎ グレープフルーツ(ピーロ・1歳児クラスはバナナ)	しょうゆ しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ、酢 中華だし
	午後おやつ	牛乳 ★ダンピン	ぎょうざの皮	牛乳 卵、チーズ	にんじん、ねぎ	お好みソース
19木	昼食	ごはん 鱈の焼きおろし煮 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(卵黄はマヨドレ使用)	さば(0歳児クラスはたい) 大豆 厚揚げ、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 鱈の韓国風焼き 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、ごま さつまいも、砂糖 ごま油	さけ 木綿豆腐、卵	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 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、ねぎ	しょうゆ、中華だし、塩
21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、酒
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23月	昼食	ごはん 鱈のカレー焼き 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(卵黄はマヨドレ使用)	さわら 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、カレー粉 しょうゆ、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ★そばろおにぎり	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 ★チキンチキンごぼう じゃがいものチーズ焼き 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(卵黄はマヨドレ使用)	鶏肉 チーズ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ごぼう、えだまめ 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 ★いろいろ	砂糖、わらび餅粉、小麦粉	牛乳 牛乳、小豆		
25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(卵黄はマヨドレ使用)	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 パンフディング	食パン、砂糖	牛乳 卵、豆乳		パニラエッセンス
26木	昼食	ごはん 鱈の甘辛揚げ さつまいものごまあえ 小松菜とえのきの磯辺え かきたま味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 さつまいも、砂糖、ごま	さば(0歳児クラスはたい) 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、お好みソース

27 金	昼食	ごはん 鯖のゆかり焼き 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）	さわら 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	ゆかり 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 絹豆腐		ココアパウダー、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 鮭の幽庵焼き かぼちゃの焼きクロック きゅうりとわかめの酢の物 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	ゆず 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 酢、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 チキン南蛮 さつま芋のグリル 白菜の昆布和え 豆乳入りオニオンスープ フルーツ	米 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）、片栗粉、砂糖 さつまいも	鶏肉、卵 豆乳	たまねぎ はくさい、にんじん、もやし、塩こんぶ たまねぎ、ほうれん草、コーン バナナ	酢、しょうゆ、塩、パセリ粉 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。

