

献立表

#####

村雨こども園・愛分園・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
2月	昼食	ごはん 鯖のかつお焼き さつまいもの甘煮 ほうれん草のツナ和え キャベツの味噌汁 フルーツ	米 さつまいも、砂糖 砂糖	さわら、糸かつお ツナ缶 木綿豆腐、みそ	 ほうれん草、はくさい、にんじん キャベツ、たまねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 豆乳、卵	かぼちゃ	
3火	昼食	ごはん 鮭の西京焼き れんこんのきんぴら 小松菜の昆布和え 豆腐と卵のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖、油	さけ、みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐、卵	れんこん、にんじん こまつな、もやし、キャベツ、塩こんぶ たまねぎ、みつば バナナ	酒、みりん しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		
4水	昼食	ごはん チャプチェ ちくわの磯辺揚げ さっぱりポテトサラダ 卵スープ フルーツ	米 はるさめ、砂糖、ごま油 ごま油 じゃがいも、油、砂糖	牛肉 ちくわ 卵	たまねぎ、チンゲン菜、にんじん あおのり きゅうり、にんじん たまねぎ、えのき、ねぎ グレープフルーツビー(0・1歳児クラスはバナナ)	しょうゆ 酢、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	食パン、マヨネーズ(卵禁はマヨドレ使用)	牛乳 チーズ、しらす干し	コーン、あおのり	
5木	昼食	ごはん 鶏肉のから揚げ こふきいも ほうれん草の和え物 厚揚げの味噌汁 フルーツ	米 片栗粉、油 じゃがいも 砂糖	鶏もも肉 厚揚げ、みそ	 ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき バナナ	しょうゆ、おろししょうが 塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 小豆クッキー	ホットケーキミックス、バター	牛乳 小豆		
6金	昼食	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃの胡麻和え 小松菜のゆかり和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	米 ごま、砂糖	さば(0歳児クラスはたい) 木綿豆腐、みそ	かぼちゃ こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	塩 しょうゆ ゆかり だし汁
	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		
7土	昼食	豚丼 大根のおかか焼き 小松菜のごま和え 玉ねぎのすまし汁 フルーツ	米、砂糖 ごま、砂糖	豚肉 糸かつお 木綿豆腐	たまねぎ、しめじ だいこん こまつな、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ	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		
9月	昼食	ごはん 鯖の磯焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え かき玉味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら うすあげ 糸かつお 卵、みそ	あおのり にんじん、切り干しだいこん ブロッコリー、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、ねぎ オレンジ	塩 だし汁、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 おかかおにぎり	米、ごま	牛乳		のりかつおふりかけ
10火	昼食	ごはん 鮭のつけ焼き 大根の煮物 ほうれん草とキャベツの磯和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さけ みそ	だいこん、にんじん ほうれん草、キャベツ、えのき、のり かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、ねぎ グレープフルーツビー(0・1歳児クラスはバナナ)	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん だし汁
	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
11水	昼食	ごはん 鶏の照り焼き 青のりポテト ブロッコリーの昆布和え 春雨スープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも ごま油 はるさめ	鶏もも肉	あおのり ブロッコリー、もやし、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ オレンジ	しょうゆ、みりん 塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	バター、麩、グラニュー糖	牛乳		
12木	昼食	ごはん 鯖の甘辛焼き 大根の炒り煮 小松菜のツナ和え さつまいもの味噌汁 フルーツ	米 砂糖、油 砂糖、油 砂糖 さつまいも	さば(0歳児クラスはたい) ツナ缶 みそ	だいこん、にんじん、ねぎ キャベツ、こまつな たまねぎ、えのき、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 いちごヨーグルト	砂糖	牛乳 ヨーグルト	いちごジャム	
13	昼食	ごはん	米			

金		のり塩チキン 厚揚げのねぎ焼き チンゲン菜のしらす和え たまねぎのすまし汁 フルーツ	片栗粉、砂糖	鶏もも肉 厚揚げ しらす干し	あおのり ねぎ チンゲン菜、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのき、わかめ バナナ	酒、塩 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 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
14土	昼食	鶏五目うどん 焼きかぼちゃ ほうれん草のおかか和え フルーツ	うどん 油	鶏肉、うすあげ 糸かつお	たまねぎ、にんじん、わかめ かぼちゃ ほうれん草、もやし	だし汁、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
16月	昼食	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 小松菜のお浸し 豆苗のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 砂糖	さけ 糸かつお 木綿豆腐	かぼちゃ こまつな、キャベツ、にんじん、えのき たまねぎ、トウモロコシ バナナ	塩 だし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、塩、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 きなこ揚げパン	食パン、バター、砂糖	牛乳 きな粉		
17火	昼食	ロールパン チリコンカン フライドポテト ★コブサラダ ★チキンスープ フルーツ	バターロールパン 砂糖 フライドポテト	豚肉、大豆 ベーコン 鶏肉	たまねぎ、ホールトマト、にんじん ブロッコリー、かぼちゃ、ズッキーニ、コーン にんじん、たまねぎ、キャベツ バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、パセリ粉
	午後おやつ	牛乳 キャロットスコーン	ホットケーキミックス、砂糖、バター	牛乳	にんじんジュース	
18水	昼食	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 小松菜の梅和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 ごま油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 大豆、うすあげ 糸かつお 木綿豆腐、みそ	ねぎ にんじん、ひじき こまつな、はくさい、にんじん、うめびしお たまねぎ、えのき、わかめ バナナ	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 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
19木	昼食	チキンカレー ツナオムレツ ブロッコリーサラダ フルーツ	米、じゃがいも 油	鶏もも肉、大豆 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん ほうれん草 ブロッコリー、コーン、レッドキャベツ オレンジ	カレールウ ケチャップ、しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング
	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
20金	昼食	ごはん 鰯の甘辛焼き ツナポテト ほうれん草のごま和え たまごスープ フルーツ	米 砂糖 じゃがいも、砂糖 ごま、砂糖	さわら ツナ缶 卵	しょうが コーン、ピーマン ほうれん草、もやし、にんじん たまねぎ、えのき、わかめ りんご（0～2歳児はバナナ）	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 唐いもち	さつまいも、片栗粉、砂糖、バター	牛乳 豆乳、きな粉		
21土	昼食	チキンライス さつまいものグリル ポパイサラダ えのきのスープ フルーツ	米、油 さつまいも マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれん草、コーン たまねぎ、キャベツ、えのき	ケチャップ、中華だし 塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
23月	昼食	ごはん 鰯のきじ焼き さつまいものレモン煮 ★もやしときゅうりの香味和え 小松菜の味噌汁 フルーツ	米 ごま さつまいも、砂糖	さわら 木綿豆腐、みそ	ねぎ レモン果汁 もやし、きゅうり、にんじん、しそ たまねぎ、こまつな オレンジ	しょうゆ、みりん ノンオイル和風ドレッシング だし汁
	午後おやつ	牛乳 カルピスケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 絹豆腐、卵、カルピス		
24火	昼食	ごはん ハンバーグ ほうれん草のスパゲティ かぼちゃの中華和え コンソメスープ フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ、油、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん ほうれん草、たまねぎ、えのき かぼちゃ、きゅうり だいこん、にんじん、えのき、コーン バナナ	ケチャップ、中濃ソース、中華だし しょうゆ、中華だし 中華だし、しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス	牛乳 絹豆腐、卵、ウインナー		
25水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コンソメポテト グリーンサラダ 豆乳スープ フルーツ	米 じゃがいも 砂糖、油	鶏もも肉 豆乳	マーマレード ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、はくさい、えのき バナナ	しょうゆ コンソメ 酢、塩 中華だし
	午後おやつ	牛乳 たい饅頭（クリーム）	小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳 脱脂粉乳、卵		

26 木	昼食	ごはん ★鯖のカレー風味焼き 春雨とチンゲン菜炒め ポテトサラダ 中華スープ 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）	さば（0歳児クラスはたい） ツナ缶 木綿豆腐、卵	チンゲン菜、たまねぎ きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、しいたけ オレンジ	ケチャップ、みりん、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 きなこ蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
27 金	昼食	ごはん ★鮭のボン酢焼き キャベツのソテー パンプキンサラダ 豆腐とわかめのスープ フルーツ	米 砂糖、油 マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	さけ 木綿豆腐	こまつな、キャベツ、コーン、エリンギ かぼちゃ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ、わかめ バナナ	ぼん酢 しょうゆ 中華だし
	午後おやつ	牛乳 野菜カステラ	小麦粉、グラニュー糖、ショートニング、マーガリン	牛乳 卵		
28 土	昼食	ちゃんぽん麺 粉ふき芋（カレー） ブロッコリーのお浸し フルーツ	中華めん、油 じゃがいも	豚肉	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ ブロッコリー、もやし	中華だし、しょうゆ、塩 カレー粉、塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
30 月	昼食	ごはん 鯖のレモン焼き 厚揚げの煮物 キャベツの昆布和え 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	米 砂糖	さわら 厚揚げ みそ	レモン果汁 たまねぎ、にんじん こまつな、キャベツ、コーン、塩こんぶ かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 たまごサンド	食パン、マヨネーズ（卵禁はマヨドレ使用）	牛乳 卵		塩

※献立は変更になる場合があります。★は新メニューです。
0歳児は成長に応じた食材、味付けで提供します。