



献立表 普通食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん 親子煮 甘酢漬け バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ジャムサンド	鶏もも肉、卵、高野豆腐、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、こねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、しょうが、バナナ、いちごジャム	うるち米、上白糖、じゃがいも、いりごま、食パン	うすくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢
3火	ごはん 鮭大根 春雨サラダ みかん	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎節分きなこボーロ	さけ、ロースハム、牛乳、スキムミルク、きな粉、豆乳	こねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、みかん	うるち米、上白糖、はるさめ、ごま油、薄力粉、米粉、有塩バター	かつおだし、米みそ、みりん風調味料、合成清酒、穀物酢、しょうゆせんべい
4水	ごはん スペイン風オムレツ 付け合わせ 白菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎ココアゼリー ◎菓子	卵、牛乳、ウインナーソーセージ、ベーコン、ゼラチン	たまねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、こねぎ、バナナ、粉寒天	うるち米、なたね油、上白糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、ピュアココア、甘辛せんべい
5木	ごはん ひるぜん鍋 ごま和え 一口ゼリー	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ロシアンクッキー	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんじん、ほうれんそう、はくさい、ぶなしめじ、こねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ、いちごジャム	うるち米、さといも、上白糖、いりごま、薄力粉、マーガリン	かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、ゼリー、しょうゆせんべい
6金	魚かけ飯 にしき和え バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎お芋蒸しパン	鶏ひき肉、したびらめ、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク、卵	しょうが、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こねぎ、だいずもやし、きゅうり、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、ごま油、さといも、上白糖、薄力粉、さつまいも	合成清酒、かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
7土	カレーライス 千草和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎オレンジゼリー	豚肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、グリーンピース、キャベツ、りょくとうもやし、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖	カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、水
9月	ごはん 魚の塩焼き 大豆とわかめの酢の物 切干大根のみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ホットドッグ	さけ、大豆、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ウインナーソーセージ	レモン、にんじん、乾燥わかめ、キャベツ、たまねぎ、切干しだいこん、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ロールパン	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、トマトケチャップ、カレー粉
10火	豚肉とチンゲン菜の豆乳うどん 大根サラダ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎フルーツあんみつ	豚ひき肉、豆乳、牛乳、スキムミルク、こしあん	にんにく、しょうが、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、だいこん、こまつな、スイートコーン、ネーブルオレンジ、粉寒天、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶	干しうどん、ごま油、上白糖、サラダ油	米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、ソフトビسケット
12木	パン 鮭のクリームシチュー キャベツサラダ みかん	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎小松菜とツナのみそおにぎり	さけ、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ、ツナ缶、削り節	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、みかん、こまつな	食パン、じゃがいも、調合油、上白糖、うるち米、ごま油	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、みりん風調味料、米みそ
13金	ごはん 揚げ鶏の葱ソース 付け合わせ 華風スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎さつま芋団子(幼児) ◎マカロニきな粉(乳児)	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、きな粉	こねぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にら、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、いりごま、さつまいも、白玉粉、マカロニ	合成清酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう
14土	野菜ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子	豚肉、しらす干し、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、スイートコーン、キャベツ、こねぎ、だいずもやし、はくさい、チンゲンサイ、レモン	中華めん、サラダ油、上白糖、いりごま	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、甘辛せんべい、しょうゆせんべい
16月	ごはん 味噌煮込みおでん 和え物 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎バレンタインチーズケーキ	鶏もも肉、さつま揚げ、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、クリームチーズ、生クリーム	にんじん、だいこん、りょくとうもやし、こまつな、ネーブルオレンジ、レモン	うるち米、さといも、上白糖、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター、調合油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、米みそ、合成清酒、かつおだし、甘辛せんべい、ソフトビスケット、ピュアココア
17火	パン 豆入りハッシュドビーフ ひじき入りサラダ 一口ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎じゃこ梅おにぎり	牛もも肉、大豆、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、しらす干し	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、きゅうり、だいこん、干しひじき、梅干し	ロールパン、なたね油、じゃがいも、上白糖、うるち米、いりごま	トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、ゼリー、麦茶

18 水	ごはん 揚げ出し豆腐 おひたし バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎キャロットマフィン	しばえび、焼き豆腐、しらす干し、牛乳、スキムミルク、卵	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、かいわれだいこん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター、調合油	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
19 木	ごはん 魚のピザ風 ゆでキャベツ 野菜スープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツサンド	ピザ用チーズ、メルルーサ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、生クリーム	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、バナナ、黄桃缶、いちご	うるち米、有塩バター、ロールパン	食塩、こしょう、コンソメ、うすくちしょうゆ
20 金	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎二色ゼリー ◎菓子	鶏もも肉、さつま揚げ、油揚げ、牛乳、スキムミルク	ごぼう、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、なめこ、こねぎ、みかん缶	うるち米、調合油、上白糖、板こんにゃく、なたね油	こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、みりん風調味料、米みそ、煮干しだし、甘辛せんべい、ババロア、グレープゼリー
21 土	和風スパゲティ スティック野菜	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎かりかり煮干し ◎菓子	かつお節、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、刻みのり、こまつな、しいたけ、きゅうり、だいこん、レモン、あおのり	スパゲッティ、炒め油、いりごま、上白糖	こいくちしょうゆ、食塩、みりん風調味料、マヨネーズ、しょうゆせんべい、甘辛せんべい
24 火	子ぎつね丼 レモン酢和え バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎大学ごぼう	油揚げ、卵、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、しょうが、きゅうり、だいずもやし、刻み昆布、レモン、チンゲンサイ、バナナ、ネーブルオレンジ、ごぼう	うるち米、上白糖、米粉、調合油、ごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩
25 水	ごはん 厚揚げのカレー煮 ナムル	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎お好み焼きバー	豚もも肉、厚揚げ、焼き竹輪、牛乳、スキムミルク、卵、削り節、豚ひき肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、こねぎ	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、薄力粉、調合油	カレー粉、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、穀物酢、しょうゆせんべい、お好み焼きソース
26 木	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら 付け合わせ 沢煮わん	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎大根もち	かれい、粉チーズ、豚肉、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐、しらす干し	キャベツ、コーン缶、にんじん、しいたけ、ごぼう、はくさい、こねぎ、たまねぎ、だいこん	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、白玉粉、かたくり粉、調合油、上白糖	食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、煮干しだし、甘辛せんべい、こいくちしょうゆ、みりん風調味料
27 金	ごはん 豚肉のオニオンソース 付け合わせ コンソメスープ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎きなこラスク	豚肉、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、きな粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、はくさい、ぶなしめじ、こねぎ	うるち米、なたね油、有塩バター、ファットスプレッド、上白糖、フランスパン	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、こしょう、うすくちしょうゆ
28 土	ちゃんぽん麺 小魚入りはりはり漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎菓子	豚もも肉、しばえび、蒸しかまぼこ、牛乳、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、スイートコーン、さやいんげん、きくらげ、切干しだいこん、刻み昆布、しょうが	中華めん、上白糖	中華だし、料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、水、穀物酢、甘辛せんべい、しょうゆせんべい

○チンゲン菜について

チンゲン菜は中国で生まれた野菜で、日本に伝わったのは約50年前と言われています。大きなスプーンが重なったような形で、代表的な中国野菜の1つです。葉は緑色、肉厚な軸の部分は淡緑色をしていて、やわらかく歯切れが良いのが特徴です。アクが無く煮崩れしないため、炒め物のほかに、スープや煮込み料理によく用いられています。

また、風邪を予防してくれるビタミン Aやビタミン C、骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。主な生産地は、茨城県、静岡県です。

Q1.チンゲン菜はどれでしょう？



A.①

Q2.チンゲン菜はどこ国からやってきたでしょう？



A.②

○絵本紹介「葉っぱの絵本」

菜っ葉ってどんな野菜？葉っぱにもいろいろなものがあるね。小松菜やチンゲン菜、ほうれん草、春菊。どれも葉っぱを食べる野菜たち。でも、この絵本で紹介するのは菜の花の仲間の小松菜やチンゲン菜。ほうれん草や春菊とどう違うのかな？自分で育てながらいろいろと調べてみよう。

