



献立表



2011年04月

木の実保育園

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料 体の調子を整えるもの		
11 25 月	そぼろ納豆ご飯、肉じゃが、大根と小松菜の味噌汁、果物	米、じゃがいも、しらたき、押麦、三温糖、油/○食パン、マーガリン、グラニュー糖	◎牛乳/牛肉、挽きわり納豆、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、煮干し(いわし)/○牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく、しょうが、だいこん、こまつな	◎牛乳 ○シュガートースト ○牛乳	ホットケーキ 果物
12 26 火	バターロールパン、カレームニエル、春野菜の炒めもの、トマトスープ、果物	ロールパン、小麦粉油、マーガリン三温糖/○油、米、もち米、三温糖	◎ヨーグルト/魚、豚肉、ベーコン/○白みそ、赤みそ、ごま、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、しいたけ	◎ヨーグルト ○五平餅 ○牛乳	のり巻き 果物
13 27 水	ごまご飯、から揚げ、おひたし(きゅうり・もやし)、ミニトマト、チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁、果物	米、片栗粉、押麦、油/○コーンフレーク	◎牛乳/鶏もも肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、煮干し(いわし)/○牛乳	きゅうり、もやし、ミニトマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ/○みかん缶	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	スイートポテト 果物
14 28 木	スパゲティ・ナポリタン、白菜スープ、果物	スパゲティ、油、三温糖/○上新粉、三温糖	◎牛乳/ベーコン、粉チーズ/○きな粉牛乳	たまねぎ、ピーマン、はくさい、にんじん、○ほうれんそう	◎牛乳 ○若草だんご ○牛乳	焼きおにぎり 果物
1 15 金	ごまご飯、魚の香り焼き、にんじんの甘煮、アスパラのおかかあえ豆腐とわかめの味噌汁、果物	米、押麦、油、三温糖/○じゃがいも、ぎょうざの皮、油	◎ヨーグルト(加糖)/かじき、木綿豆腐赤みそ、白みそ、黒ごま、かつお節、煮干し(いわし)/○豚ひき肉、牛乳	にんじん、グリーンアスパラガス、生わかめ/○たまねぎ、ねぎ、しょうが	◎ヨーグルト ○インドサモサ ○牛乳	ふりかけおにぎり 果物
2 16 土	ドッグパン、野菜スープ、果物	ホットドッグパン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン油、三温糖	◎牛乳/卵、ウインナー/○牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	◎牛乳 ○焼き菓子 ○牛乳	/
30 土	三色丼、キャベツとにんじんの味噌汁、果物	米、じゃがいも、三温糖、押麦、油	◎牛乳/鶏ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、煮干し(いわし)/○牛乳	にんじん、キャベツ、焼きのり		
4 18 月	レーズンパン、ささみのソテー、ほうれん草とコーンの炒め物、にんじんのグラッセ、ワカメとたけのこのスープ、果物	ロールパン、小麦粉、マーガリン、油、三温糖	◎牛乳/鶏ささ身/○牛乳	ほうれん草、トマト、生わかめ、たけのこ(ゆで)、コーン缶/○かぶ、かぶの葉	◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○かぶの漬物 ○牛乳	ジャムサンド 果物
5 19 火	グリーンピースご飯、ヒレカツ、ポイルキャベツ、ポテトサラダ、豆腐となめこの味噌汁、果物	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ/○小麦粉、三温糖	◎ヨーグルト(加糖)/豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、卵、白みそ、赤みそ、煮干し(いわし)/○牛乳	キャベツ、なめこ、きゅうり、グリーンピース、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)/○もも缶、かんてん(粉)	◎ヨーグルト ○ピーチゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
6 20 水	ぎつねうどん、五目きんぴら、果物	ゆでうどん、しらたき、三温糖、油/○米	◎牛乳/牛肉、油揚げ、なると/○卵、バター、牛乳	ごぼう、ほうれん草、にんじん、干しいたけ、ねぎ	◎牛乳 ○マーブルクッキー ○牛乳	じゃがいもおやき 果物
7 21 木	ごまご飯、鶏肉とキャベツの味噌炒め、えのきと玉ねぎの味噌汁、果物	米、押麦、油、片栗粉、三温糖/○食パン	◎牛乳/鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、黒ごま、煮干し(いわし)/○牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、ゆでたけのこ、しょうが、えのきだけ、生わかめ、ねぎ/○ブルーベリージャム、いちごジャム	◎牛乳 ○二色ジャムサンド ○牛乳	鮭おにぎり 果物
8 22 金	バターロールパン、さわらのマヨネーズ焼き、ポイルアスパラ、トマト、チンゲン菜スープ	ロールパン、マヨネーズ、三温糖、油/○三温糖	◎ヨーグルト(加糖)/さわら、生クリーム、粉チーズ/○ヨーグルト(加糖)、牛乳	にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、チンゲンサイ/○バナナ、もも缶、みかん缶、パイ	◎ヨーグルト ○果物のヨーグルトがけ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
9 23 土	親子丼、じゃが芋と玉ねぎの味噌汁、果物	米、じゃがいも、押麦、三温糖	◎牛乳/卵、鶏むね肉、白みそ、赤みそ、煮干し(いわし)/○牛乳	たまねぎ、こまつな、グリーンピース、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○牛乳	/

◆ご入園・ご進級おめでとうございます◆

- *材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
- *3歳未満児には朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。
- *補食は、夕食に影響しない程度の量を提供します。
- *今月の栄養価の平均値
(乳児) エネルギー481kcal、たんぱく質19.1g
(幼児) エネルギー617kcal、たんぱく質24.2g

4月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 1日.....豆腐とわかめのみそ汁
いわしの煮干しでだしをとっています。
- 7日.....鶏肉とキャベツの味噌炒め
鶏肉とキャベツの味噌炒めは、何からできるかな?
- 12日.....五平餅
お米の加工品をみてみよう!
- 19日.....ヒレカツ
食パンからパン粉を作ってみよう!

