

献立表

2011年09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	体の調子を整えるもの		
12月16日	ごまご飯、豚のしょうが焼き、ひじきの煮物 ミニトマト、大根と小松菜の味噌汁、果物	米、押麦、油、三温糖／○片栗粉、白玉粉、三温糖、	◎牛乳／豚肉、さつまいも、だいす水煮白みそ、赤みそ、油揚げ、黒ごま、いわし(煮干し)／○牛乳	ミニトマト、だいこん、にんじん、こまつな、ひじき、しょうが	◎牛乳 ◎甘辛だんご ○牛乳	クラッカーサンド 果物
13月27日	かき玉うどん、炒り鶏果物	ゆでうどん、じゃがいも、板こんにゃく三温糖、油、片栗粉／○小麦粉、やまといも、油	◎ヨーグルト(加糖)鶏むね肉、卵、油揚げ、かつお節／○卵、ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎごぼう、ほうれんそう、いんげん／○ねぎ、キャベツ、コーン缶	◎ヨーグルト ◎お好み焼き ○牛乳	わかめおにぎりにぎり果物
14月28日	鮭寿司、塩もみきゅうり、さつま汁、果物	米、さつまいも、板こんにゃく、三温糖／○ロールパン	◎牛乳／さけ、豚肉白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま／○牛乳	きゅうり、だいこんにんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん	◎牛乳 ◎メロンパン ○牛乳	チーズサンド 果物
1月15日	◎チキンポテトバーガー、チンゲン菜スープ、果物	バーガーパン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖	◎牛乳／鶏むね肉、卵／○アイスクリーム	たまねぎ、にんじんチンゲンサイ、きゅうり	◎牛乳 ◎アイスクリーム ◎ウエハース ◎麦茶	焼き菓子 果物
29日	バターロールパン、鶏肉のマーマレード焼きカボチャサラダ、チンゲン菜スープ、果物	ロールパン、マヨネーズ、三温糖／○コーンフレーク	◎牛乳／鶏むね肉、卵／○牛乳	かぼちゃ、たまねぎにんじん、チンゲンサイ、きゅうり、マーマレード／○みかん缶	◎牛乳 ◎コーンフレーク ○牛乳	
2月16日	ごまご飯、煮魚、にんじんの甘煮、おひたし(きゅうり・もやし)豆腐となめこの味噌汁、果物	米、押麦、三温糖／○マーガリン、食パン	◎ヨーグルト(加糖)／魚、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、いわし(煮干し)／○ハム、スライスチーズ、牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ	◎ヨーグルト ◎ハムチーズサンド ○牛乳	おかかおにぎりにぎり果物
30日	ごまご飯、さばの味噌煮、にんじんの甘煮、おひたし(きゅうり・もやし)、豆腐となめこの味噌汁、果物	米、押麦、三温糖／○食パン、マーガリン	◎ヨーグルト(加糖)／さば、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、黒ごま、かつお節、いわし(煮干し)／○ハム、スライスチーズ、○牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが		
3月17日	あんかけ焼きそば、ワカメスープ、果物	焼きそばめん、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳／豚肉、えびなると、うずら卵／○牛乳	はくさい、たまねぎにんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ◎焼き菓子 ○牛乳	
5月19日	バターロールパン、豚ヒレソテー、ラタトゥイユ、かぶのスープ、果物	ロールパン、油、小麦粉、三温糖／○片栗粉、じゃがいも	◎牛乳／豚肉、ベーコン／○粉チーズ、バター、牛乳	たまねぎ、かぶ、ホールトマト缶詰、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、スッキーニ、かぶ・菜、にんにく	◎牛乳 ◎じゃがいもおやき ○牛乳	ピーナッツサンド 果物
6月20日	さんまのかば焼き丼、塩もみきゅうり、すまし汁、果物	米、油、小麦粉、押麦、三温糖、干しとうめん、焼☆／○三温糖	◎ヨーグルト(加糖)／さんま、かつお節／○カルピス、牛乳	きゅうり、ほうれんそう、にんじん／○かんてん	◎ヨーグルト ◎カルピスゼリー ◎せんべい ○牛乳	ふりかけおにぎりにぎり果物
7月21日	レーズンパン、豆腐ハンバーグ、ほうれん草のソテー、にんじんのグラッセ、キャベツスープ、果物	ロールパン、パン粉三温糖、油／○米、もち米、三温糖	◎牛乳／木綿豆腐、鶏ひき肉、卵／○白みそ、赤みそ、ごま牛乳	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶セロリー	◎牛乳 ◎五平餅 ○牛乳	ジャムサンド 果物
8月22日	④カレーライス、大根サラダ、果物	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、押麦、マーガリン、油、はちみつ／○食パン、三温糖、マーガリン	◎牛乳／豚肉、ツナ水煮／○卵、牛乳	だいこん、きゅうりたまねぎ、にんじりんご	◎牛乳 ◎フレンチトースト ○牛乳	焼きおにぎりにぎり果物
9月23日	◎ひやむぎ、じゃが芋のそぼろ煮、果物	じゃがいも、干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉／○小麦粉、三温糖	◎ヨーグルト(加糖)／鶏ひき肉、ハム、なると、うずら卵水煮、かつお節／○卵、バター、牛乳	みかん缶、きゅうり生わかめ	◎ヨーグルト ◎マーブルクッキー ○牛乳	鮭おにぎりにぎり果物
10月24日	ドッグパン、五目スープ、果物	ホットドッグパン、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ、油、三温糖	◎牛乳／卵、ウインナー、豚肉／○牛乳	たまねぎ、キャベツにんじん、こまつな	◎牛乳 ◎焼き菓子 ○牛乳	

*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。
 *12日は、お月見だんご作りをします。
 *14日は、おじいちゃんおばあちゃんと遊ぶ会があります。
 *今月より、幼児組のリクエスト給食を食べます。
 ◎はりす組、④はうさぎ組、⑤はこま組のリクエスト給食です。
 *今月の栄養価の平均値
 (乳児) エネルギー501kcal、たんぱく質19.9g
 (幼児) エネルギー635kcal、たんぱく質24.9g

9月の食育 みて！さわって！やってみよう！
 5日・・・・・・・・・・豚ヒレソテー、かぶのスープ
 豚肉の加工品を見てみよう！
 12日・・・・・・・・・・お月見団子
 お月見団子を作ろう！
 19日・・・・・・・・・・じゃがいもおやき
 秋においしくなるじゃがいもは？
 30日・・・・・・・・・・さばの味噌煮
 さばは、どんな模様をしているかな？

