

献立表

2012年01月

木の実保育園

日付	献立名	材料名			おやつ	補食
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 30 月	ごまご飯、ヒレカツ、キャベツのおひたし、にんじんの甘煮、ワカメとたまねぎの味噌汁 バナナ	米、パン粉、小麦粉油、押麦、三温糖／ ○食パン、マーガリン	◎牛乳／豚肉、卵、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	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ生わかめ	◎牛乳 ○ハムチーズサンド ○牛乳	ふりかけおにぎり 果物
17 31 火	けんちんうどん、じゃが芋のそぼろ煮、いちご	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、油、三温糖、片栗粉／ ○小麦粉、やまといも、油	◎ヨーグルト(加糖)／ 木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節／ ○卵、ベーコン、牛乳	いちご、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ／ ○コーン缶、ねぎ、キャベツ	◎ヨーグルト ③お好み焼き ○牛乳	蒸しパン 果物
18 水	ごまご飯、鶏肉とキャベツの味噌炒め、えのきと長ねぎの味噌汁、りんご	米、押麦、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳／鶏肉、生揚げ、赤みそ、白みそ黒ごま、いわし(煮干し)／ ○牛乳	りんご、キャベツ、えのきだけ、たけのこ、ねぎ、にんじん生わかめ、しょうが	◎牛乳 ○カステラ ○牛乳	鮭おにぎり 果物
5 19 木	バターロールパン、魚のマヨネーズ焼き、ポイルブロッコリー、ミニトマト、白菜スープ みかん	ロールパン、マヨネーズ、油、三温糖／ ○小麦粉、三温糖	◎牛乳／魚、生クリーム、粉チーズ／ ○豚肉、かつお節	みかん、ブロッコリー、ミニトマト、はくさい、たまねぎ、にんじん／ ○だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな	◎牛乳 ○すいとん汁	焼きおにぎり 果物
6 20 金	和風クッパ、五目豆 バナナ	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉／ ○さつまいも、三温糖	◎ヨーグルト(加糖)／ だいたす水煮、さけ、卵、ごま、かつお節／ ○バター、牛乳	バナナ、れんこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、こんぶ／ ○りんご	◎ヨーグルト ○さつま芋とりんごの重ね煮 ○牛乳	のり巻き 果物
7 21 土	ドライカレー、キャベツスープ、オレンジ	米、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖	◎牛乳／豚ひき肉／ ○牛乳	オレンジ、たまねぎにんじん、キャベツ干しぶどう、セロリ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○牛乳	/
23 月	⑤きつねうどん、筑前煮、りんご	ゆでうどん、板こんにゃく／ ○じゃがいも、片栗粉、三温糖	◎牛乳／鶏肉、ちくわ、油揚げ、なると／ ○バター、粉チーズ、牛乳	りんご、だいこん、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、いんげん	◎牛乳 ○じゃがいもおやき ○牛乳	ホットケーキ 果物
10 24 火	ごまご飯、豚のしょうが焼き、ひじきの煮物 トマト、豆腐となめこの味噌汁	米、押麦、油、三温糖／ ○三温糖	◎ヨーグルト(加糖)／ 豚肉、木綿豆腐、さつま揚げ、だいたす水煮、白みそ赤みそ、黒ごま、いわし(煮干し)／ ○生クリーム、牛乳	トマト、なめこ、ねぎ、にんじん、ひじき、しょうが／ ○いちご	◎ヨーグルト ○いちごの生クリームかけ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
11 水	バターロールパン、クリーム煮、④ワカメスープ、バナナ	ロールパン、小麦粉マーガリン、油、三温糖／ ○もち米、三温糖	◎牛乳／牛乳、鶏肉、ほたて貝柱水煮、えび／ ○挽きわり納豆、こしあん、きな粉、牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、マッシュルーム缶、生わかめ／ ○焼きのり	◎牛乳 ○おもち ○牛乳	ジャムサンド 果物
25 水		ロールパン、小麦粉マーガリン、油、三温糖／ ○じゃがいも、ぎょうざの皮、油	◎牛乳／牛乳、鶏肉ほたて貝柱水煮、えび／ ○豚ひき肉、牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、マッシュルーム缶、生わかめ／ ○たまねぎ	◎牛乳 ○インドサモサ ○牛乳	
12 26 木	ゆかりごはん、魚の塩焼き、ほうれんそうのごま和え、里芋の煮物 大根と小松菜の味噌汁 みかん	米、さといも、押麦三温糖／ ○マーガリン、食パン、三温糖	◎牛乳／魚、白みそ赤みそ、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)／ ○卵、牛乳	みかん、ほうれんそう、だいこん、にんじん、こまつな	◎牛乳 ○フレンチトースト ○牛乳	おかかおにぎり 果物
13 27 金	レーズンパン、鶏肉のマーマレード焼き、シルバーサラダ、トマトスープ、いちご	ロールパン、マヨネーズ、はるさめ、油、三温糖／ ○米	◎ヨーグルト(加糖)／ 鶏肉、豚肉、ハム／ ○牛乳	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり トマト、マーマレード／ ○かぶ	◎ヨーグルト ○わかめおにぎり ○かぶの漬物 ○牛乳	ピーナッツサンド 果物
14 28 土	豚丼、チンゲン菜とたまねぎの味噌汁、オレンジ	米、押麦、三温糖	◎牛乳／豚肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)／ ○牛乳	たまねぎ、オレンジにんじん、チンゲンサイ	◎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。
 *③はりす組、④はうさぎ組、⑤はこう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469kcal、たんぱく質19.3g
 (幼児) エネルギー596kcal、たんぱく質24.4g
 *4日は材料の都合により、下記の献立になります。
 昼・・・親子丼、じゃがいもとわかめのみそ汁、バナナ
 おやつ・・・五平餅、牛乳
 *11日はこうま組のこどもたちがおもちつきをします。
 おやつはおもちバイキングをします。お楽しみに！

1月の食育 みて！さわって！やってみよう！
 6日・・・・・・・・春の七草をみてみよう！
 11日・・・・・・・・おもち
 おもちつき、おもちバイキングをしよう！
 19日・・・・・・・・すいとん
 すいとんは、何からできるかな？
 24日・・・・・・・・ひじきの煮物
 ひじき・切干大根・干しいたけは、水につけるとどうなるかな？

