

# 献立表

2012年02月

木の実保育園

日付	献立名	材料名			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		
13月	ゆかりごはん、★鮭の ホイル包み焼、白菜と じゃが芋の味噌汁、バナナ	米、じゃがいも、押 麦／〇油、三温糖、 コッペパン	◎牛乳／さげ、白み そ、赤みそ、バター いわし(煮干し)／〇 きな粉、牛乳	バナナ、たまねぎ、 ほうれんそう、はく さい、にんじん、し めじ	◎牛乳 ★揚げパン・きな こ 〇牛乳	焼きおにぎり 果物
27月	ゆかりごはん、★鮭の ホイル包み焼、白菜と じゃが芋の味噌汁、バナナ	米、押麦、じゃがい も／〇コッペパン、 グラニュー糖、油	◎牛乳／さげ、白み そ、赤みそ、バター いわし(煮干し)／〇 牛乳	バナナ、たまねぎ、 ほうれんそう、はく さい、にんじん、し めじ	◎牛乳 ★揚げパン・砂糖 〇牛乳	
14 28 火	レーズンパン、ささみの ピカタ、カボチャサ ラダ、ミニトマト、 キャベツスープ	ロールパン、マヨ ネーズ、小麦粉、 マーガリン、三温糖 ／〇三温糖	◎ヨーグルト(加糖) ／鶏肉、卵／〇生ク リーム、牛乳	かぼちゃ、ミニトマ ト、たまねぎ、きゅ うり、キャベツ、に んじん、セロリー/ 〇いちご	◎ヨーグルト 〇いちごの生ク リームかけ 〇牛乳	チーズサンド 果物
1 15 29 水	★カレーライス、野菜 サラダレーズンあえ、 みかん	米、じゃがいも、小 麦粉、油、押麦、 マーガリン、三温糖 はちみつ／〇板こんに ゃく、三温糖	◎牛乳／豚肉／〇は んぺん、赤みそ、か つお節、牛乳	みかん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ にんじん、りんご、 干しぶどう／〇だい ごん	◎牛乳 〇みそおでん 〇牛乳	ふりかけおにぎり 果物
2 16 木	ごまご飯、わかさぎの 唐あげ、野菜炒め、豆 腐とわかめの味噌汁、 りんご	米、片栗粉、油、押 麦	◎牛乳／わかさぎ、木綿 豆腐、ベーコン、白み そ、赤みそ、黒ごま、いわし (煮干し)／〇ウインナーう すら卵水煮、牛乳	りんご、キャベツ、 ねぎ、にんじん、生 わかめ、赤ピーマン ピーマン／〇ミニト マト、きゅうり	◎牛乳 〇ミニプロセット 〇牛乳	わかめおにぎり 果物
3 金	かき玉うどん、五目豆 バナナ	ゆでうどん、板こんに ゃく、三温糖、片 栗粉／〇片栗粉、白 玉粉、三温糖	◎ヨーグルト(加糖) ／だいたず水煮、卵、 油揚げ、かつお節/ 〇牛乳	バナナ、たまねぎ、 にんじん、れんこん ごぼう、ほうれんそ う、こんぶ	◎ヨーグルト 〇甘辛だんご 〇牛乳	ホットケーキ 果物
17 金	かき玉うどん、肉じゃ が、バナナ	ゆでうどん、じゃが いも、しらたき、三 温糖、油、片栗粉/ 〇白玉粉、三温糖、 片栗粉	◎ヨーグルト(加糖) ／豚肉、卵、油揚げ かつお節／〇牛乳	たまねぎ、バナナ、 にんじん、ほうれん そう、いんげん	◎ヨーグルト 〇甘辛だんご 〇牛乳	
4 18 土	中華丼、ワカメスー プ、オレンジ	米、押麦、油、片栗 粉、三温糖	◎牛乳／豚肉、うす ら卵水煮、なると、 えび／〇牛乳	オレンジ、はくさい たまねぎ、にんじん ねぎ、たけのこ、生 わかめ、干しいた け	◎牛乳 〇焼き菓子 〇牛乳	
6 20 月	ごまご飯、和風豆腐ハ ンバーグ、花野菜のお かか和え、トマト、え のきと長ねぎの味噌汁	米、パン粉、押麦、 三温糖／〇三温糖	◎牛乳／木綿豆腐、鶏 ひき肉、卵、白みそ、 赤みそ、黒ごま、かつ お節、いわし(煮干し) ／〇生クリーム、牛乳	トマト、たまねぎ、フ ロッキー、えのきた け、カリフラワー、ね ぎ、にんじん、生わか め／〇りんご	◎牛乳 ★りんごのコン ポート 〇牛乳	鮭おにぎり 果物
7 21 火	スパゲティ・ナポリタ ン、白菜スープ、バナ ナ	スパゲティ、油、 三温糖／〇ホット ケーキ粉、油	◎ヨーグルト(加糖) ／ベーコン、粉チー ーズ／〇卵、ゆであず き、牛乳	バナナ、たまねぎ、 ピーマン、はくさ い、にんじん	◎ヨーグルト 〇あんこ巻き 〇牛乳	じゃがいもおやき 果物
8 22 水	ごまご飯、煮魚、切干 大根の煮物、にんじ んの甘煮、チンゲン菜と たまねぎの味噌汁、み かん	米、三温糖、押麦/ 〇米	◎牛乳／魚、さつま 揚げ、白みそ、赤み そ、黒ごま、いわし (煮干し)／〇牛乳	みかん、にんじん、 たまねぎ、チンゲン サイ、切り干しだい ごん／〇かぶ	◎牛乳 ★しょうゆおにぎ り 〇かぶの漬物 〇牛乳	のり巻き 果物
9 23 木	★チキンポテトバー ガー、ミネストローネ スープ、いちご	バーガーパン、じゃが いも、パン粉、マヨ ネーズ、油、小麦粉、 マーガリン、三温糖/ 〇ホットケーキ粉	◎牛乳／鶏肉、ベー コン、卵、だいたず水 煮／〇牛乳	いちご、にんじん、 ホールトマト、たま ねぎ、きゅうり、セ ロリー、にんにく/ 〇干しぶどう	◎牛乳 〇蒸しパン 〇牛乳	ジャムサンド 果物
10 24 金	わかめご飯、★マー ボー豆腐、キャベツと 玉ねぎの味噌汁、りん ご	米、押麦、三温糖、 油、片栗粉／〇食パ ン、マーガリン、グ ラニュー糖	◎ヨーグルト(加糖) ／木綿豆腐、豚肉、 赤みそ、白みそ、い わし(煮干し)／〇牛 乳	りんご、たまねぎ、 キャベツ、ねぎ、に んじん	◎ヨーグルト 〇シュガートース ト 〇牛乳	おかかおにぎり 果物
25 土	ピラフ・ホワイトソー スがけ、五目スープ、 オレンジ	米、じゃがいも、小 麦粉、押麦、マーガ リン、油、三温糖	◎牛乳／牛乳、鶏肉 豚肉／〇牛乳	オレンジ、たまねぎ にんじん、こまつな マッシュルーム缶、 グリーンピース缶	◎牛乳 〇焼き菓子 〇牛乳	

\*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。  
 \*★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483kcal、たんぱく質18.6g  
 (幼児) エネルギー619kcal、たんぱく質23.8g  
 \*15日はこうま組の親子クッキングがあります。



2月の食育 みて！さわって！やってみよう！

1日・・・みそおでん  
 はんぺんは、何からできるのかな？  
 6日・・・花野菜のおかか和え  
 材料は、どこからきたのかな？  
 16日・・・わかさぎの唐あげ  
 わかさぎを見てみよう！  
 21日・・・あんこ巻き  
 あんこは、何からできるのかな？