

2016年



# 献立表



木の实保育園

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時、○は午後おやつ)</small>	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		
3月17・31	ごまご飯 さばの味噌煮 酢の物 ミニトマト キャベツとにんじんの味噌汁 みかん	米、じゃがいも、三温糖、押麦、○三温糖、○マーガリン、○食パン、	◎牛乳、さば、かに水煮缶、赤みそ、白みそ、黒ごま、○牛乳、○卵	みかん、きゅうり、ミニトマト、キャベツ、にんじん、生わかめ、しょうが	◎牛乳 ○フレンチトースト ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
4月18	ジャムマーガリンサンド 中華風ツナサラダ かぼちゃのポタージュ バナナ	食パン、マーガリン、米、はるさめ、ごま油、三温糖、○米、○もち米、○三温糖	◎牛乳、ツナ油漬缶、生クリーム、○白みそ、○赤みそ、○ごま、○牛乳	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いちごジャム	◎牛乳 ○五平餅 ○牛乳	チーズサンド 果物
5月19	きつねうどん 五目きんぴら 柿	ゆでうどん、しらたき、三温糖、油、○じゃがいも、○油、○ぎょうざの皮、	◎牛乳、豚肉、油揚げ、なると、○牛乳、○豚ひき肉、	かき、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ、○たまねぎ	◎牛乳 ○インドサモサ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
6月20	しめじ御飯 鶏の七味焼き ブロッコリーのお浸し にんじんの甘煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 巨峰 鮭寿司 塩もみきゅうり さつま汁 巨峰	米、押麦、油、三温糖、○三温糖	◎牛乳、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳、	ぶどう、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、こまつな、ねぎ、しょうが、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	さけおにぎり 果物
7月21	★カレーライス 野菜サラダ レーズンあえ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、○卵、○バター、○アーモンド、○牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、干しぶどう	◎ヨーグルト ○カップケーキ ○牛乳 ※0.1歳アーモンド除去します。	ゆかりおにぎり 果物
8月22	ケチャップチキンライス 野菜スープ りんご	米、じゃがいも、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、ピーマン	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
24月	しめじ御飯 鶏の七味焼き ブロッコリーのお浸し ミニトマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁 柿	米、押麦、油	◎牛乳、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節、○牛乳	かき、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ○カステラ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
11月25	ごまご飯 鮭のホイル包み焼き 豆腐とわかめの味噌汁 巨峰	米、押麦、○片栗粉、○もち米	◎ヨーグルト、さけ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、バター、黒ごま、○牛乳、○豚ひき肉、○木綿豆腐	ぶどう、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、○たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、○しょうが	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
12月26	バターロールパン 豚肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー にんじんのグラッセ 白菜スープ みかん	ロールパン、三温糖、油、○水あめ、○砂糖、	◎牛乳、豚肉、とろけるチーズ、○牛乳、○きな粉	みかん、ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン缶	◎牛乳 ○きな粉ぼう ○牛乳	おかかおにぎり 果物
13月27	★ミートソース キャベツスープ りんご	スパゲティー、小麦粉、三温糖、油、○米	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳、○しらす干し	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、セロリー、○きゅうり	◎牛乳 ○じゃこおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
14月28	ゆかりごはん ささみのフライ キャベツのおひたし トマト なすとたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、パン粉、小麦粉、油、押麦、○食パン、○マヨネーズ	◎ヨーグルト、鶏ささ身、卵、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○ツナ水煮缶	グレープフルーツ、トマト、キャベツ、なす、たまねぎ	◎ヨーグルト ○★ツナサンドウィッチ ○牛乳	さけおにぎり 果物
15月29	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、鶏むね肉、豚肉、○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	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値  
 (乳児) エネルギー497kcal、たんぱく質20.4g  
 (幼児) エネルギー551kcal、たんぱく質21.8g  
 \*0.1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。  
 \*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。  
 \*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。  
 \*★は各クラスのリクエスト献立になります。  
 \*1日は運動会になります。  
 \*12日は、こうま組、うさぎ組の芋ほり遠足があります  
 りす組、つばめ組遠足ごっこがあります。  
 \*20日は、こうま組料理保育・「芋煮会」があります。

## 10月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 3日.....さばの味噌煮  
さばについて知ろう!!
- 11日.....鮭のホイル焼き  
何が入っているのかな?
- 19日.....五目きんぴら  
名前の由来はなんだろう?
- 20日.....芋煮会(幼児組)
- 28日.....ツナサンド  
ツナってなあに?

