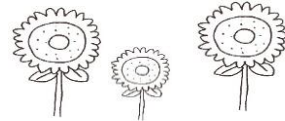



2017年



献立表



木の実保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			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		
2月30日	ごまご飯 ★ハンバーグ ポイルアスパラ にんじんの甘煮 なすとたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ 	米、パン粉、押麦、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、牛乳、黒ごま、○牛乳、○アーモンド、○いわし	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、なす、○すいか	◎牛乳 ○すいか ○アーモンド小魚 ※0.1歳キャンディーチーズ	ゆかりおにぎり 果物
3月17日	肉味噌めん 野菜スープ バナナ	生中華めん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○コッペパン、○三温糖、○油	◎ヨーグルト、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳、○きな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	◎ヨーグルト ○揚げパン・きなこ ○牛乳 ※0.1歳はきな粉トーストになります。	わかめおにぎり 果物
4月18日	バターロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き ワカメスープ オレンジ	ロールパン、三温糖、片栗粉、○片栗粉、○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、生わかめ、にんにく	◎牛乳 ○甘辛だんご ○牛乳 ※0.1歳はわかめおにぎりになります。	さけおにぎり 果物
5月19日	ゆかりごはん 魚の照り焼き ひじきの煮物 ミニトマト キャベツと玉ねぎの味噌汁 メロン	米、押麦、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、かじぎ、だいず水、煮干し、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、○牛乳	マスクメロン、ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ひじき、○かんでん、○もも缶	◎牛乳 ○ピーチゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおのぎり 果物
6月20日	ひやむぎ(七夕) かぼちゃのそぼろあんかけ バナナ	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉、○米	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、ハム、なると、うずら卵水煮缶、かつお節、○牛乳	かぼちゃ、バナナ、さくらんぼ、きゅうり、生わかめ、みかん缶、にんじん、○焼きのり、○きゅうり	◎ヨーグルト ○のりおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
7月21日	親子丼 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、卵、白みそ、赤みそ、○牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、グリーンピース、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
9月23日	ごまご飯 から揚げ キャベツのおひたし ミニトマト 冬瓜と小松菜の味噌汁 バナナ	米、片栗粉、押麦、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、○牛乳、○チーズ	バナナ、キャベツ、ミニトマト、とうがん、にんじん、こまつな	◎牛乳 ○チーズ蒸しパン ○牛乳	さけおにぎり 果物
10月24日	バターロールパン カレーニエル ポイルブロッコリー にんじんのグラッセ キャベツスープ オレンジ	ロールパン、小麦粉、マーガリン、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、めばる、○牛乳、○凍り豆腐、○バター、○きな粉	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ	◎ヨーグルト ○高野豆腐のきなこみく ○麦茶	わかめおにぎり 果物
11月25日	ゆかりごはん ★鶏肉とキャベツの味噌炒め じゃがいもとわかめの味噌汁 バナナ 	米、じゃがいも、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、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、生わかめ、しょうが、○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	おかかおのぎり 果物
12月26日	★きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 メロン 	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○米、○もち米、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、なると、○白みそ、○赤みそ、○ごま、○牛乳	マスクメロン、ほうれんそう、ねぎ	◎牛乳 ○五平餅 ○牛乳	さけおにぎり 果物
13月27日	ごまご飯 豚のしょうが焼き アスパラのお浸し トマト えのきと長ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、油	◎ヨーグルト、豚肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節	グレープフルーツ、トマト、グリーンアスパラガス、えのきたけ、ねぎ、生わかめ、しょうが、○とうもろこし	◎ヨーグルト ○ゆでとうもろこし ○麦茶	ゆかりおにぎり 果物
14月28日	やきそば ワカメスープ オレンジ	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	◎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448kcal、たんぱく質19.4g
(幼児) エネルギー563kcal、たんぱく質24g

*★は各クラスのリクエストメニューになります。

*○、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。

*6日は幼児組で七夕バイキングがあります。

*13~14日、こま組はお泊り保育があります。

7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 9日.....冬瓜と小松菜の味噌汁
冬瓜ってなんだろう?
- 13・27日.....ゆでとうもろこし
とうもろこしの皮むきをしよう!
- 19日.....キャベツと玉ねぎの味噌汁
にぼしてどんなお魚かな?
- 31日.....揚げパン・きな粉
きな粉って何からできてるの?

