

2019年

1月 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		
28月	ごまご飯 ※0.1歳はごまを除去します。 豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー にんじんの甘煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	米、パン粉、押麦、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、黒ごま、○カルピス、○牛乳	オレンジ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、こまつな、コーン缶、○かんてん	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
15火 29	スパゲティ・ナポリタン 野菜スープ グレープフルーツ	スパゲティ、油、三温糖、○米	◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、○きゅうり	◎ヨーグルト ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
16水 30	ゆかりごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら ※0.1歳はしらたきを除去します。 トマト 白菜と人参の味噌汁 みかん	米、しらたき、押麦、三温糖、油、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、ぶり、豚肉、白みそ、赤みそ、○バター、○卵、○牛乳	みかん、トマト、ごぼう、はくさい、にんじん、たまねぎ、干しいだけ、しょうが	◎牛乳 ★○マーブルクッキー ○牛乳	わかめおにぎり 果物
17木 31	バターロールパン クリーム煮 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、○じゃがいも、○ぎょうざの皮、○油	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、ほたて貝柱水煮缶、○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 ※0才は焼きます。 ○牛乳	おかかおにぎり 果物
4金 18	納豆ご飯 肉じゃが ※0.1歳はしらたきを除去します。 キャベツの味噌汁 りんご	米、しらたき、押麦、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○油	◎ヨーグルト、牛肉、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、○卵、○ウインナー、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん	◎ヨーグルト ○ウインナーのフリッター ※0才はホットケーキとポイルウイニーになります。 ○牛乳	さけおにぎり 果物
5土 19	ケチャップチキンライス チンゲン菜スープ オレンジ	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
7月 21	ごまご飯 ※0.1歳はごまを除去します。 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、○じゃがいも、○油	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、黒ごま、○牛乳	りんご、キャベツ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	◎牛乳 ○フライドポテト ※0才は焼きます。 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
8火 22	バターロールパン 鮭のマヨネーズ焼き 粉ふき芋 にんじんのグラッセ 白菜スープ バナナ	ロールパン、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、○さつまいも、○三温糖	◎ヨーグルト、さけ、生クリーム、粉チーズ、○牛乳、○生クリーム	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ	◎ヨーグルト ○さつマッシュ ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
9水 23	★カレーライス 野菜サラダレズンあえ グレープフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、○食パン、○マヨネーズ	◎牛乳、豚肉、○ツナ水煮缶、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、干しぶどう	◎牛乳 ○ツナサンドウィッチ ○牛乳	おかかおにぎり 果物
10木 24	けんちんうどん 鶏の照り焼き ブロッコリーのお浸し みかん	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○グラニュー糖	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○生クリーム、○牛乳	みかん、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、○レモン、○りんご	◎牛乳 ○りんごのコンポート ○クラッカー ○牛乳	さけおにぎり 果物
11金 25	ゆかりごはん 春巻 ※0才は焼きます。 キャベツのおひたし トマト 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	米、春巻きの皮、油、押麦、はるさめ、ごま油、○もち米、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお節、○挽きわり納豆、○こしあん、○きな粉、○牛乳	オレンジ、トマト、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、たけのこ、にら、干しいだけ、○焼きのり	◎ヨーグルト ○おもち ※0.1.2才はきな粉おにぎりになります。 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
12土 26	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	

*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536kcal、たんぱく質21.4g
(幼児) エネルギー575kcal、たんぱく質23.0g

*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。
*11日はこうま組による、おもちゃつきがあります。
幼児組はおやつが、おもちゃハイキングになります。



1月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 7日..... 七草について (4.5歳児クラスは午後おやつに七草がゆを添えます。)
- 18日..... 納豆ご飯 納豆の力について知ろう!
- 23日..... ツナサンドウィッチ ツナって何のおさかな?
- 30日..... クッキー作り

