

2019年

3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		
11月25日	ごまご飯 鶏の照り焼き 小松菜ともやしナムル にんじんの甘煮 豆腐となめこの味噌汁 いちご	米、押麦、ごま油、三温糖、○じゃがいも、○油	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、黒ごま、ごま、○牛乳	いちご、にんじん、ごまつな、なめこ、もやし、ねぎ	◎牛乳 ★○フライドポテト ※○歳は焼きます。 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
12月26日	★スパゲティ・ナポリタン コーンスープ バナナ	スパゲティ、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○はちみつ、油、三温糖、○油	○牛乳、◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン缶、ごまつな	◎ヨーグルト ○ホットケーキ ○牛乳	おかかおにぎり 果物
13月27日	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き 酢の物 南瓜の煮物 チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、油、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、○バター、○卵、○牛乳	オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、生わかめ、しょうが	◎牛乳 ★○マーブルクッキー ○牛乳	さけおにぎり 果物
14月28日	★チキンポテトバーガー ※○歳はチキンを焼きます。 ※乳児はロールパンになります。 マーガリンは除去になります。 かき玉スープ いちご	バーガーパン、じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、油、片栗粉、三温糖、○もち米、○片栗粉	◎牛乳、鶏むね肉、○豚ひき肉、卵、○木綿豆腐、○牛乳	いちご、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、○しょうが、○たまねぎ	◎牛乳 ◎真珠蒸し ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
1金15日29日	鮭寿司 塩もみきゅうり 豚汁 いよかん 	米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	◎ヨーグルト、さけ、豚肉、白みそ、赤みそ、いわし、ごま、○牛乳	いよかん、きゅうり、だいいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	◎ヨーグルト ○桜もち ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
2土30日	中華丼 ワカメスープ グレープフルーツ	米、押麦、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、豚肉、○牛乳	グレープフルーツ、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 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
4月18日	ごまご飯 さわらの塩焼き ほうれんそうのごま和え トマト じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、○三温糖	◎牛乳、さわら、白みそ、赤みそ、ごま、黒ごま、○生クリーム、○牛乳	バナナ、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、ごまつな、にんじん、○いちご	◎牛乳 ○いちごの生クリームかけ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
5月19日	★カレーうどん じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	生うどん、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、○米	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、豚肉、かつお節、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、○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	チーズサンド 果物
6月	ひじき御飯 から揚げ ポイルブロッコリー にんじんの甘煮 大根と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	米、片栗粉、押麦、油、三温糖、○小麦粉、○三温糖、○コーンスターチ	◎牛乳、鶏むね肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、○バター、○卵、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、だいいこん、ごまつな、ひじき	◎牛乳 ○手作りシュークリーム ○麦茶	さけおにぎり 果物
★20日は、お別れバイキングになります★						
7月	肉味噌めん 野菜スープ いちご	やきそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、○チーズ、赤みそ、○牛乳	いちご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごまつな	◎牛乳 ○チーズ蒸しパン ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
8月22日	ジャムマーガリンサンド ※乳児はマーガリンを除去します。 ささみのピカタ ミモザサラダ チンゲン菜スープ いよかん	食パン、サラダ用スパゲティ、マーガリン、マヨネーズ、小麦粉、三温糖、○水あめ、○砂糖	◎ヨーグルト、鶏ささ身、卵、ハム、○きな粉、○牛乳	いよかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、いちごジャム	◎ヨーグルト ○きな粉ほう ○牛乳	わかめおにぎり 果物
9月23日	ドライカレー 白菜スープ 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、はくさい、にんじん、干しぶどう	◎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496kcal、たんぱく質19.2g
 (幼児) エネルギー629kcal、たんぱく質24.9g
 *0.1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。
 *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。
 *★はこうま組のリクエスト献立になります。
 *7日はお別れ遠足の為、給食はひよこ、ひばり組のみになります。また、こうま組にはおやつがありません。
 *20日はお別れバイキングを行います。メニューは後日掲示します。
 *16日は修了式があります。



3月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 4日..... ひじきご飯
ひじきを水に戻すと?
- 13日..... かぼちゃの煮物
かぼちゃの中を見てみよう!
- 22日..... 牛乳
牛乳は何から作られるの?
- 25日..... 豆腐となめこの味噌汁
豆腐は何からできてるの?

※今月から、ハム→卵不使用ハム マヨネーズ→卵不使用マヨネーズを全クラス使用します。