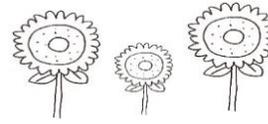


2019年



献立表



木の实保育園

| 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 | | |
| 1月29日 | ゆかりごはん 魚の香り焼き ブロッコリーのお浸し トマト 冬瓜と小松菜の味噌汁 オレンジ | 米、押麦、○ホットケーキ粉、○三温糖 | ◎牛乳、かじぎ、赤みそ、白みそ、かつお節、○牛乳、○バター | オレンジ、トマト、ブロッコリー、とうがん、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが | ◎牛乳 ◎★カップケーキ ◎牛乳 | ゆかりおにぎり 果物 |
| 2月16日 30日 | ミートソース キャベツスープ バナナ | スパゲティ、小麦粉、三温糖、油 | ◎ヨーグルト、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳 | バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、セロリー、○えだまめ | ◎ヨーグルト ◎塩ゆで枝豆 ◎せんべい ◎牛乳 | さけおにぎり 果物 |
| 3月17日 31日 | ごまご飯 ヒレカツ ※0才は焼きます。 ポイルキャベツ にんじんの甘煮 チンゲン菜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、三温糖、○コーンフレーク | ◎牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳 | キャベツ、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、○みかん缶 | ◎牛乳 ◎コーンフレーク ◎牛乳 | わかめおにぎり 果物 |
| 4月18日 | 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 | ◎牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○チーズ | 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、○すいか | ◎牛乳 ◎すいか ◎チーズ | おかかおにぎり 果物 |
| 5月19日 金 | 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、○食パン、○マーガリン、○三温糖 | ◎ヨーグルト、鶏ひき肉、ハム、なると、かつお節、○きな粉、○牛乳、○すりごま | かぼちゃ、バナナ、きゅうり、生わかめ、みかん缶、にんじん | ◎ヨーグルト ◎ごまトースト ※0・1才はきなこトーストになります。 ◎牛乳 | ゆかりおにぎり 果物 |
| 6月20日 土 | ケチャップチキンライス チンゲン菜スープ グレープフルーツ | 米、三温糖 | ◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳 | グレープフルーツ、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 | |
| 8月22日 | ゆかりごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 ミニトマト キャベツとにんじんの味噌汁 バナナ | 米、じゃがいも、押麦、三温糖、○食パン | ◎牛乳、鶏もも肉、だいたい水漬、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、○牛乳 | バナナ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、ひじき、○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 | さけおにぎり 果物 |
| 9月23日 火 | ロールパン たらものムニエル ラタトゥイユ ほうれん草とねぎのスープ オレンジ | ロールパン、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、片栗粉、○米、○三温糖 | ◎ヨーグルト、たら、○白みそ、○赤みそ、○牛乳 | オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ほうれん草、スツキー、ねぎ、にんにく、○きゅうり | ◎ヨーグルト ◎★みそやきおにぎり ◎塩もみきゅうり ◎牛乳 | チーズサンド 果物 |
| 10月24日 水 | 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、○マカロニ、○三温糖 | ◎牛乳、豚肉、○きな粉、○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 ◎マカロニきな粉 ◎牛乳 | わかめおにぎり 果物 |
| 11月25日 木 | 肉味噌めん 野菜スープ オレンジ | 焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油 | ◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ | オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、○とうもろこし | ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし ◎麦茶 | おかかおにぎり 果物 |
| 12月26日 金 | ごまご飯 鶏の七味焼き アスパラのお浸し にんじんの甘煮 なすとたまねぎの味噌汁 バナナ | 米、押麦、三温糖、○三温糖 | ◎牛乳、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、○牛乳 | バナナ、グリーンアスパラガス、にんじん、なす、たまねぎ、○みかん缶、ねぎ、しょうが、○かんでん、○みかん天然果汁 | ◎牛乳 ◎みかんゼリー ◎せんべい ◎牛乳 | ゆかりおにぎり 果物 |
| 13月27日 土 | 中華丼 ワカメスープ オレンジ | 米、押麦、片栗粉、油、三温糖 | ◎牛乳、豚肉、○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 ◎焼き菓子 ◎せんべい ◎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462kcal、たんぱく質19.8g
(幼児) エネルギー504kcal、たんぱく質20.9g

*ひよこ・ひばり組はごまを除去します。

*0・1歳は、しらたき・こんにやくは少量提供します。

*★は各クラスのリクエストメニューになります。

*5日は幼児組で七夕バイキングがあります。卵不使用のなるとを使用します。

※誕生会では乳児(かぼちゃポーロ、星っこせんべい、ワカメチップス)幼児(ぶがし、ポン菓子、ビスケット、クッキー)の中から提供します。

*都合により、多少変更する場合があります。

7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 2日.....塩ゆで枝豆
枝豆のさやとりをしよう
- 11日.....ゆでとうもろこし
とうもろこしの皮むきをしよう
- 18日.....スイカ
スイカの種類をみてみよう
- 26日.....なすと玉ねぎの味噌汁
なすはどんな野菜かな?

