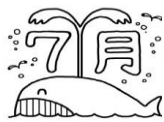
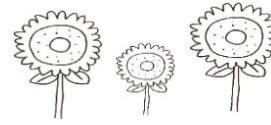


2019年



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		
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、だいたい水餃子、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、スッキーニ、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?

