

# 2020年



# 献立表



木の実保育園

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		
6月20日	ゆかりご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め じゃがいもとたまねぎの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、三温糖、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、白みそ、煮干、○きな粉○牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	わかめおにぎり 果物
7月火	ロールパン 鮭のマヨドレ焼き にんじんのグラッセ ポイルブロッコリー ※乳児はおかか和えになります。 チンゲン菜スープ みかん	ロールパン、マヨドレ、三温糖○じゃがいも、○片栗粉	◎ヨーグルト、さけ、生クリーム、粉チーズ○牛乳、○粉チーズ、○バター	みかん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ	◎ヨーグルト ○じゃがいもおやき ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
21日火	ロールパン 鮭のマヨドレ焼 にんじんのグラッセ ポイルブロッコリー ※乳児はおかか和えになります。 チンゲン菜スープ みかん	ロールパン、マヨドレ、三温糖、○片栗粉、	◎ヨーグルト、さけ、生クリーム、粉チーズ、○バター○牛乳	みかん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ	◎ヨーグルト ○クッキー ○牛乳	
8月水22日	納豆ご飯 筑前煮 えのきと長ねぎの味噌汁 バナナ	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、油、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、煮干、○すりごま、○きな粉○牛乳	バナナ、だいこん、にんじん、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、生わかめ	◎牛乳 ○ごまトースト ※0.1歳はきなこトーストになります。 ○牛乳	おかかおにぎり 果物
9月木23日	★ナポリタンスパゲティ 野菜スープ りんご	スパゲティ、じゃがいも、油、三温糖、○米、○三温糖	◎牛乳、ベーコン、粉チーズ、○白みそ、○赤みそ○牛乳	りんご、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、○きゅうり	◎牛乳 ○みそやきおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
10月金24日	ごまごはん(手作りふりかけ) ヒレカツ ※0歳は焼きます。 ポイルキャベツ ※乳児はおかか和えになります。 ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁 みかん	米、パン粉、小麦粉、油、押麦、○三温糖、○コーンスターチ	◎ヨーグルト、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干、黒ごま、○牛乳	みかん、キャベツ、ミニトマト、なめこ、ねぎ、○みかん缶	◎ヨーグルト ○ミルクカスタード ○クラッカー ○麦茶	さけおにぎり 果物
11月土25日	ケチャップチキンライス キャベツスープ 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、キャベツ、コーン缶、ピーマン、セロリー	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
12月27日	わかめご飯 マーボー豆腐 大根と小松菜の味噌汁 りんご	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○食パン、○マーガリン	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、白みそ、煮干、油揚げ、○ハム、○スライスチーズ○牛乳	りんご、だいこん、ねぎ、こまつな、にんじん	◎牛乳 ○ハムチーズサンド ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
1月14日火28日	ロールパン 中華風ツナサラダ 肉団子シチュー バナナ	ロールパン、はるさめ、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、片栗粉、○三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、○カルピス○牛乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん、○かんでん	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
1月15日水29日	ごまご飯 ハンバーグ こぶきいも にんじんの甘煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	じゃがいも、米、パン粉、押麦、三温糖、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、白みそ、赤みそ、黒ごま、煮干、○生クリーム○牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ○いちご	◎牛乳 ★○いちごの生クリームがけ ○牛乳	さけおにぎり 果物
1月16日木30日	★カレーうどん 五目きんぴら みかん	生うどん、しらたき、片栗粉、三温糖、油、○米、○三温糖	◎牛乳、豚、豚肉、かつお節乳、○魚肉ソーセージ○牛乳	みかん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、干しいたけ、○きゅうり、○焼きのり	◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳	ジャムサンド 果物
1月17日金	ゆかりごはん 煮魚 ひじきの煮物 ミニトマト 白菜とじゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、三温糖、押麦、○もち米、○三温糖	◎ヨーグルト、ぶり、だいず水煮缶詰、油揚げ、白みそ、赤みそ、煮干、○挽きわり納豆、○こしあん○きな粉○牛乳	グレープフルーツ、ミニトマト、はくさい、にんじん、ひじき、○焼きのり	◎ヨーグルト ○おもち ※乳児はゆかりおにぎりになります。 ○牛乳	チーズサンド 果物
1月31日金	ゆかりごはん 煮魚 ひじきの煮物 ミニトマト 白菜とじゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	米、じゃがいも、三温糖、押麦、○片栗粉、○白玉粉、○三温糖	ぶり、だいず水煮缶詰、油揚げ、白みそ、赤みそ、煮干、○絹ごし豆腐○牛乳	グレープフルーツ、ミニトマト、はくさい、にんじん、ひじき	◎ヨーグルト ○甘辛だんご ※0.1歳はわかめおにぎりになります。 ○牛乳	
1月4日土18日	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487kcal、たんぱく質19.6g  
 (幼児) エネルギー622kcal、たんぱく質24.9g  
 \*ひよこ・ひばり組はごまを除去します。  
 \*0・1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。  
 \*17日は、こま組の子ども達がおもちつきをします。  
 幼児組のおやつは、おもちバイキングになります。  
 ★印は幼児組のリクエストメニューになります。  
 ※誕生会では幼児組には(ポテト菓子、ポン菓子、ビスケット、クッキー)の中から1品選び提供します。乳児組での提供はなしになります。  
 \*都合により、多少変更する場合があります。

## 1月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 7日.....春の七草を見てみよう!  
(4, 5歳は午後おやつに七草がゆを添えます)
- 17日.....おもちつき  
おもちバイキングをしよう!
- 21日.....クッキー作り(3, 4歳)
- 31日.....ひじきを水で戻すとどうなるかな?

