

2020年

2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		
3月17日	ごまご飯 春巻 ポイルキャベツ <small>米乳児はおかか和えになります。</small> ミニトマト 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	米、春巻きの皮、油、押麦、はるさめ、ごま油、 ○油、○ホットケーキ粉、○はちみつ	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳	オレンジ、キャベツ、ミニトマト、ねぎ、たけのこ、にら、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ★○ホットケーキ ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
4月18日	カレーライス 野菜サラダレーズンあえ みかん	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、 ○ロールパン、○三温糖、○油	◎ヨーグルト、豚肉、○きな粉、○牛乳	みかん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、かぶ、干しぶどう	◎ヨーグルト ○揚げパン・きなこ <small>米のオはきなこトーストになります。</small> ○牛乳	さけおにぎり 果物
5月19日	ゆかりごはん 白身魚のポイル包み焼き 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、○三温糖	◎牛乳、かれい、白みそ、赤みそ、バター、○生クリーム、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○いちご	◎牛乳 ○いちごの生クリームがけ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
6月20日	★ミートソース 野菜スープ りんご	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、○米	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、○きゅうり	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド 果物
7月21日	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポイルブロッコリー <small>米乳児はおかか和えになります。</small> 人参のグラッセ コーンスープ バナナ	ロールパン、じゃがいも、○板こんにゃく、○ちくわぶ、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○生揚げ、○かつお節○牛乳	バナナ、○だいこん、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、マーマレード	◎ヨーグルト ○おでん ○牛乳	おかかおにぎり 果物
8月22日	三色丼 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、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、○牛乳	グレープフルーツ、コーン缶、にんじん、はくさい、焼きのり	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
10月	★やきそば ワカメスープ バナナ <small>※非常食（クリームシチュー）</small>	焼きそばめん、油、三温糖、○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、豚肉、○生クリーム、○牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり	◎牛乳 ○さつまいも茶巾 ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
11月25日	ロールパン 豚肉のチーズ焼き ほうれん草のソテー 粉ふき芋 キャベツスープ みかん	ロールパン、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、三温糖、油	◎ヨーグルト、豚肉、○ウイニー、とろけるチーズ○牛乳	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、セロリー、パセリ	◎ヨーグルト ○ウイニーのフリッター <small>米のオはホットケーキとポイルウイニーになります。</small> ○牛乳	さけおにぎり 果物
12月26日	ゆかりごはん 酢豚・ケチャップ味 えのきと長ねぎの味噌汁 いちご	米、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、油、ごま油、○三温糖	◎牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、○牛乳	いちご、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、ピーマン、生わかめ、干しいたけ、しょうが、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご、○かんてん	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
13月27日	けんちんうどん 鶏の照り焼き ブロッコリーのお浸し いよかん	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○食パン	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○牛乳	いよかん、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、○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
14月28日	手作りふりかけご飯 ししゃも焼き 切干大根の煮物 ミニトマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、○小麦粉、○やまといも、○油、押麦、三温糖	◎ヨーグルト、ししゃも、油揚げ、○ベーコン、白みそ、赤みそ、黒ごま○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、ミニトマト○コーン缶、○ねぎ、○キャベツ	◎ヨーグルト ★○お好み焼き ○牛乳	わかめおにぎり 果物
15月29日	鶏丼 キャベツと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、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	

*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451kcal、たんぱく質17.3g
(幼児) エネルギー578kcal、たんぱく質22.1g

*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。
*18日はこま組親子クッキングになります。

★印はこま組のリクエストメニューになります。
※誕生日会では幼児組には(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。
※10日の給食の時に災害時の非常食(クリームシチュー)を全クラス、試食します。

2月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 3日..... 豆腐は何から出来ているかな?
- 14日..... ミニトマト (3才)
ヘタを取ってみよう!
- 18日..... 親子クッキング (5才)
- 27日..... おやつ作り
ジャムサンド (4才)
餃子 (5才)

