

2020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		
2月16・30	ロールパン 中華風ツナサラダ チキンチャウダー バナナ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、マーガリン、ごま油、三温糖、もち米、片栗粉	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、○片栗粉、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、にんじん、○しょうが、○たまねぎ	◎牛乳 ○真珠蒸し ○牛乳	さけおにぎり
3月17	鮭寿司 塩もみきゅうり 豚汁 いちご	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、煮干し、ごま、○牛乳	いちご、きゅうり、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	◎ヨーグルト ○桜もち ※乳児はゆかりおにぎりと塩もみきゅうりになります。 ○せんべい ○牛乳	ジャムサンド
		米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、○片栗粉、○白玉粉、○三温糖	◎ヨーグルト、さけ、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し、ごま、○牛乳	いちご、きゅうり、だいごん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん	◎ヨーグルト ○甘辛だんご ○牛乳 ※○・1才はわかめおにぎりと塩もみきゅうりになります。	
3月31	ゆかりごはん さわらの塩焼き 酢の物 南瓜の煮物 大根と小松菜の味噌汁 りんご	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、さわら、○生クリーム、白みそ、赤みそ、油揚げ○牛乳	りんご、きゅうり、かぼちゃ、だいごん、こまつな、にんじん、生わかめ○いちご	◎ヨーグルト ○いちごの生クリームがけ ○牛乳	
4月18	★肉味噌めし 野菜スープ バナナ	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○カルピス、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな○かんでん	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	ゆかりおにぎり
★18日は、お別れバイキングになります★						
5月19	ごまご飯 ★ハンバーグ 花野菜のおかか和え にんじんの甘煮 豆腐となめこの味噌汁 みかん	米、パン粉、押麦、三温糖、○水あめ、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、煮干し、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、○きな粉、○牛乳	みかん、にんじん、なめこ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ	◎牛乳 ★○きな粉ほう ○牛乳	わかめおにぎり
6月	ゆかりごはん さわらの塩焼き 酢の物 南瓜の煮物 大根と小松菜の味噌汁 りんご	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、さわら、白みそ、赤みそ、油揚げ、○生クリーム、○牛乳	りんご、きゅうり、かぼちゃ、だいごん、こまつな、にんじん、生わかめ、○いちご	◎ヨーグルト ○いちごの生クリームがけ ○牛乳	おかかおにぎり
7月21	あんかけ焼そば ワカメスープ グレープフルーツ	焼きそばめん、片栗粉、油、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、たけのこ、ねぎ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
9月23	ごまご飯 豚のしょうが焼き キャベツのおひたし にんじんの甘煮 白菜とじゃが芋の味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、○食パン、○三温糖	◎牛乳、豚肉、白みそ、赤みそ、黒ごま、煮干し、かつお節、○生クリーム、○牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、はくさい、しょうが、○みかん缶	◎牛乳 ○フルーツサンド ○牛乳	ゆかりおにぎり
10月24	★チキンポテトバーガー ※乳児はチキンフライとポテトサラダになります。 ※○オはチキンソテーになります。 チンゲン菜スープ バナナ	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、○バター、○きな粉、○凍り豆腐、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり	◎ヨーグルト ○高野豆腐のきなこみくろ ○麦茶	さけおにぎり
11月25	ゆかりごはん 煮魚 ひじきの煮物 ミニトマト チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 いちご	米、三温糖、押麦、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、かじき、だいご水漬缶詰、油揚げ、白みそ、赤みそ、○バター、○牛乳	いちご、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、チンゲンサイ、ひじき	◎牛乳 ★○クッキー ○牛乳	おかかおにぎり
12月26	★チャーシュー麺 野菜炒め りんご	焼きそばめん、油、三温糖、○米	◎牛乳、焼き豚、ベーコン、かつお節、○牛乳	りんご、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン ○きゅうり	◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
13月27	手作りふりかけご飯 鶏の七味焼き 小松菜ともやしナムル トマト ワカメとたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、ごま油、○じゃがいも、○油	◎ヨーグルト、鶏ささ身、白みそ、赤みそ、煮干し、黒ごま、ごま、○牛乳	グレープフルーツ、トマト、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	◎ヨーグルト ★○フライドポテト ○牛乳	ゆかりおにぎり
1月28	ドライカレー キャベツスープ 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、にんじん、キャベツ、セロリー	◎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474kcal、たんぱく質18.7g
 (幼児) エネルギー607kcal、たんぱく質23.8g
 *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。
 *5日はお別れ遠足の為、給食は乳児組のみになります。
 また、こうま組にはおやつがありません。
 ★印はこうま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。
 *14日は、修了式があります。
 *18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。

3月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 6日..... さわらの塩焼き
- 13日..... さわらはどんなお魚?
- 23日..... 小松菜ともやしナムル
- 25日..... 小松菜とほうれんそうの違い
- ボイルキャベツ
- キャベツをちぎってみよう!(4才)
- クッキー作り(5才)

