

2020年



献立表



木の実保育園

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		
13月27	ごまご飯 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 ミニトマト 白菜の味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、さわら、油揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し、黒ごま○バター○牛乳	オレンジ、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、はくさい、切り干しだいこん	◎牛乳 ○カップケーキ ○牛乳	わかめおにぎり
14火28	きつねうどん 肉じゃが バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、三温糖、油○米	◎ヨーグルト、豚肉、油揚げ○牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、いんげん○きゅうり	◎ヨーグルト ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
01水15	わかめご飯 マーボー豆腐 にんじんのすまし汁 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、片栗粉、油○コーンフレーク	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、白みそ○牛乳	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ○みかん缶	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	さけおにぎり
02木16・30	ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜スープ はっさく	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油○、ホットケーキ粉○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉○チーズ○牛乳	はっさく、たまねぎ、トマト、コーン缶、にんじん、こまつな	◎牛乳 ○チーズ入り蒸しパン ○牛乳	おかかおにぎり
03金17	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ <small>※0歳は焼きます。</small> 豆腐とわかめの味噌汁 いちご	米、油、小麦粉、押麦、三温糖、片栗粉○三温糖	◎ヨーグルト、たら、木綿豆腐、豚肉、白みそ、赤みそ、煮干し○牛乳	いちご、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、干しいたけ、○かんてん(粉)○ぶどう果汁飲料	◎ヨーグルト ○ぶどうゼリー ○せんべい ○牛乳	ゆかりおにぎり
04土18	ドックパン(ツナ) 五目スープ グレープフルーツ	ロールパン、じゃがいも、マーガリン、マヨドレ、油、三温糖	◎牛乳、ウイニー、ツナ油漬缶、豚肉○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
06月20	ゆかりごはん 鶏肉と春キャベツの味噌炒め えのきと小松菜のすまし汁 オレンジ	米、押麦、油、三温糖、片栗粉 ○白玉粉、○三温糖 ○片栗粉、	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ○絹ごし豆腐○牛乳	オレンジ、キャベツ、えのきたけ、こまつな、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが	◎牛乳 ○甘辛だんご ○せんべい ○牛乳 <small>※0・1歳はわかめおにぎりと同もみきゅうりになります。</small>	ジャムサンド
07火21	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○食パン、○マーガリン	◎ヨーグルト、豚ひき肉、粉チーズ○ハム、○スライスチーズ○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、トマト	◎ヨーグルト ○ハムチーズサンド ○牛乳	さけおにぎり
08水22	ひじき御飯 から揚げ <small>※0歳は焼きます。</small> ほうれんそうと菜の花のあえもの ミニトマト なすと新たまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、片栗粉、押麦、油○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、かつお節油揚げ、白みそ、赤みそ、煮干し○凍り豆腐、○バター、○きな粉○牛乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、なす、たまねぎ、ミニトマト、なばな、にんじん、ひじき	◎牛乳 ○高野豆腐のきなこみるく ○麦茶	わかめおにぎり
09木23	ロールパン カレーニエル アスパラ入りジャーマンポテト チンゲン菜スープ いちご	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油、三温糖○ごま油○小麦粉	◎牛乳、メルルーサ、ベーコン○ウイニー○牛乳	いちご、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、チンゲンサイ○にら	◎牛乳 ○チヂミ ○牛乳	ゆかりおにぎり
10金24	ご飯(手作りふりかけ) つくねハンバーグ キャベツとツナのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 はっさく	米、押麦、三温糖、ごま油、片栗粉○焼☆○三温糖、	◎ヨーグルト、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し○バター○牛乳	はっさく、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、れんこん、しめじ、にんじん、しょうが、しそ、なめこ	◎ヨーグルト ○おひらスク ○牛乳	おかかおにぎり
11土25	中華丼 ワカメスープ グレープフルーツ	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉○牛乳	グレープフルーツ、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	

❀ご入園・ご進級おめでとうございます❀

- *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448kcal、たんぱく質20.1g
(幼児) エネルギー570kcal、たんぱく質25.1g
*0・1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。
*ひよこ・ひばり・つばめ組はごまを除去します。

※誕生会では幼児組には(ポテト菓子、ボン菓子、ビスケット、クッキー)の中から1品選び提供します。乳児は提供なしです。

4月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 6日.....キャベツの中はどうなっているかな?
- 15日.....おいしい味噌汁の秘密は? 煮干し・赤みそ・白みそ
- 24日.....ツナってなあに?
- 30日.....この果物なあに?