

# 2020年



# 献立表



木の实保育園

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		
12月26日	ご飯 豚のしょうが焼き ほうれん草のナムル きのこの味噌汁 オレンジ ※0、1、2才はナムルのごまは抜きます。	米、押麦、油、ごま油○食パン○三温糖	◎牛乳、豚肉、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、ごま○牛乳	オレンジ、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが○レモン果汁、りんご	◎牛乳 ○手作りリンゴジャムサンド ○牛乳	わかめおにぎり
13火27日	ロールパン かぼちゃのシチュー キャベツとツナのサラダ バナナ	ロールパン、小麦粉、油、マーガリン、三温糖○米○ごま油	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、○しらす干し○牛乳	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶○きゅうり○ねぎ	◎ヨーグルト ○じゃこおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ジャムサンド
14水28日	きつねうどん 五目さんぴら 柿	ゆでうどん、小麦粉、しらたき、三温糖、油○ホットケーキ粉○三温糖	◎牛乳、豚肉、油揚げ○牛乳○甘納豆	かき、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、干しいたけ	◎牛乳 ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	さけおにぎり
1木15日	かば焼き丼 キャベツののり和え ミニトマト 小松菜と玉ねぎの味噌汁 巨峰	米、小麦粉、三温糖、油、押麦○片栗粉○白玉粉○三温糖○米	◎牛乳、さんま、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)のり、○牛乳○わかめ○絹ごし豆腐	ぶどう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、ミニトマト	◎牛乳 ○甘辛団子 ○牛乳 ※0、1才は、わかめおにぎりと、塩もみきゅうりになります。	チーズサンド
2金16日	★ドライカレー シルバーサラダ りんご	米、マヨドレ、はるさめ、押麦、小麦粉、○三温糖、油、マーガリン○焼☆	◎ヨーグルト、豚ひき肉、ハム○バター○牛乳	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、干しぶどう	◎ヨーグルト ○おふラスク ○牛乳	ゆかりおにぎり
3土17日	ケチャップチキンライス チンゲン菜スープ みかん	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉○牛乳	みかん、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	
5月19日	ごまご飯 ささみのチーズ焼き ブロッコリーのお浸し、ミニトマト わかめとたまねぎのすまし汁 柿	米、押麦、三温糖、○片栗粉○さつまいも○三温糖	◎牛乳、鶏ささ身、○生クリーム、とろけるチーズ、○バター、かつお節、黒ごま○黒ごま○牛乳	かき、ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、生わかめ	◎牛乳 ○スイートポテト ○牛乳	わかめおにぎり
6火20日	ご飯※6日は5歳わかめラップおにぎり 鮭のホイル包み焼き さつまい みかん	米、さつまいも、板こんにゃく、押麦、油○米○ホットケーキ粉○三温糖	◎ヨーグルト、さけ、豚肉、肉、白みそ、赤みそ、バター、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいいん、しめじ、ねぎ、ごぼう、○しょうが	◎ヨーグルト ○プレーンケーキ ○牛乳	ジャムサンド
7水21日	ロールパン 豚と大豆のトマト煮 ポイルブロッコリー キャベツスープ 巨峰	ロールパン、じゃがいも、片栗粉、三温糖○三温糖○米	◎牛乳、豚肉、だいず水煮缶詰、○バター○脱脂粉乳○牛乳	ぶどう、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、セロリー、トマトピューレ、にんにく	◎牛乳 ○そぼろおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	おかかおにぎり
8木22日	★肉味噌めん 野菜スープ りんご	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉○米	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ○鶏ひき○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな○かんてん○みかん天然果汁○みかん缶	◎牛乳 ○みかんゼリー ○せんべい	さけおにぎり
9金23日	ご飯 かじきのフライ ポイルキャベツ*乳児はおかか和えになります。 にんじんの甘煮 なすとたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、パン粉、小麦粉、押麦、油、三温糖○小麦粉○三温糖	◎ヨーグルト、かじき、白みそ、赤みそ、鰹節、いわし(煮干し)○牛乳○バター	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、ほうれんそう	◎ヨーグルト ○★クッキー ○牛乳	わかめおにぎり
10土24日	あんかけ焼そば ワカメスープ オレンジ	焼きそばめん、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳○牛乳、豚肉	オレンジ、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	

\*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470kcal、たんぱく質19.0g

(幼児) エネルギー606kcal、たんぱく質24.3g

\*0、1歳はごまを除去、白滝、こんにゃくを少量提供します。

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

\*★は幼児クラスのリクエスト献立になります。

\*27日のおやつは災害時のα米を使った五目おにぎりと、塩もみきゅうりになります。



## 10月の食育 みて!さわって!やってみよう!

1日.....お月見団子づくり(5才)

6日.....芋煮会(5才)

ラップおにぎりと、さつまいを作ろう

16日.....おたから会(5才、ピザづくり)

19日.....3、4才スイートポテトづくり

