

2021年



献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			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	
04月18日	ゆかりごはん ★豚のしょうが焼き 小松菜ともやしのナムル チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ★○チーズ入り蒸しパン ○牛乳	米、押麦、ごま油、油 ○ホットケーキ粉○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま○脱脂粉乳、○チーズ○牛乳	オレンジ、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、もやし、にんじん、しょうが	おかかおにぎり
05月19日	★スバゲティナポリタン 野菜スープ りんご	◎ヨーグルト ○じゃこおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	スバゲティ、じゃがいも、油、三温糖○米○ごま油	◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ○しらす干し、○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、○ねぎ	ジャムサンド
06月20日	手作りふりかけご飯 ★ハンバーグ ほうれん草のソテー ミニトマト 大根と油揚げの味噌汁 みかん	◎牛乳 ★○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、パン粉、押麦、三温糖、油○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節○牛乳○カルピス	みかん、ほうれん草、だいこん、ミニトマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、○かんでん(粉)	さけおにぎり
07月21日	和風クッパ 五目きんぴら バナナ	◎牛乳 ○フルーツサンド ○牛乳	米、しらたき、押麦、三温糖、片栗粉、油○食パン○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、さけ、ごま、かつお節○生クリーム	バナナ、ごぼう、にんじん、ほうれん草、干しいたけ○みかん缶	ゆかりおにぎり
08月22日	ロールパン 鮭のマヨドレ焼き にんじんのグラッセ 粉ふき芋 白菜スープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○おもち  ※乳児組は、ゆかりおにぎりと塩もみきゅうりになります。 ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨドレ、三温糖○三温糖○もち米	◎ヨーグルト、さけ、生クリーム、粉チーズ○牛乳、○挽きわり納豆、○こしあん(生)、○きな粉	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、パセリ○焼きのり	ジャムサンド
09月23日	ケチャップチキンライス キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ピーマン、セロリ	
10月25日	ごまご飯 コロケ キャベツの甘酢あえ にんじんの甘煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○すいとん汁	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖、○三温糖○小麦粉	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま○豚肉(ばら)○かつお節	バナナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、生わかめ○だいこん○こまつな、○ねぎ○しいたけ	さけおにぎり
11月26日	ロールパン グラタン チンゲン菜スープ みかん	◎ヨーグルト ○りんごのコンポート ○リッツクラッカー ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マカロニ、マーガリン、三温糖、油○グラニュー糖	◎ヨーグルト、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○生クリーム○牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、フロッコリー、マッシュルーム缶、○レモン、○りんご	わかめおにぎり
12月27日	ご飯 鶏の照り焼き ほうれん草の白和え きのこ里芋の味噌汁 いちご	◎牛乳 ○お好み焼き ○牛乳	米、さといも、押麦、三温糖○小麦粉、○やまといも、○油	◎牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、すりごま、いわし(煮干し)、○ベーコン○牛乳	いちご、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、しめじ、ひじき○コーン缶、○ねぎ○キャベツ	おかかおにぎり
13月28日	★きつねうどん 肉じゃが りんご	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、○米、	◎牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節、○牛乳	りんご、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、いんげん○きゅうり	ジャムサンド
14月29日	ご飯 煮魚 切干大根の煮物 ミニトマト キャベツと玉ねぎの味噌汁 みかん	◎ヨーグルト ★○ホットケーキ ○牛乳	米、三温糖、押麦、○ホットケーキ粉、○油	◎ヨーグルト、かじき、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)○牛乳、○脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、切り干しだいこん、にんじん	ゆかりおにぎり
15月30日	やきそば ワカメスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳、豚肉○牛乳	グレープフルーツ、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	

*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465kcal、たんぱく質19.6g

(幼児) エネルギー589kcal、たんぱく質24.5g

*0.1歳はごまを除去、白滝、こんにや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。

*★はこうま組のリクエストメニューになります。

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!

(幼児組は午後おやつに七草がゆを添えます)

8日.....おもちつき(5才)

おもちバイキングをしよう!(幼児)

14日.....わかめおにぎり

ラップおにぎりを作ろう!(3才)

21日.....フルーツサンド

フルーツサンドを作ろう!(4才,5才)

