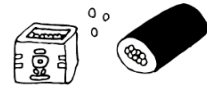


2021年

2月

献立表



木の实保育園

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	
01月15日	ご飯 ★鮭のホイル包み焼き 大根と油揚げの味噌汁 りんご	◎牛乳 ○ピザトースト ○牛乳	米、押麦、○食パン、 ○三温糖	◎牛乳、さげ、油揚げ、白 みそ、赤みそ、バター、い わし(煮干し)、○ハム、○ スライスチーズ、○牛乳	りんご、たまねぎ、だい こん、ほうれんそう、し めじ、にんじん、○たま ねぎ、○ピーマン、○ コーン缶	ゆかりおにぎり
02月16日	★チキンポテトバーガー ※乳児はロールパン、チキンかつ、ポテ トサラダになります。 ※3才はチキンバーガー、ポテトサラダ になります。 チンゲン菜スープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○おでん ○牛乳	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、○板 こんにゃく、○小麦 粉、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏むね肉、 ○生揚げ、○かつお節、○ 牛乳	グレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、チンゲ ンサイ、きゅうり、○だ いこん	わかめおにぎり
03月17日	おまめご飯 マーボー豆腐 キャベツと人参のすまし汁 みかん	◎牛乳 ★○おふラスク ○牛乳	米、押麦、三温糖、片 栗粉、油、○焼心、○ 三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、赤みそ、かつお節、あ ずき(乾)、○バター、○ 牛乳	みかん、キャベツ、ね ぎ、にんじん	さけおにぎり
04月18日	みそラーメン じゃが芋と里芋のそぼろ煮 バナナ	◎牛乳 ★○甘辛だんご ※0,1才は、わかめおにぎ りと塩もみきゅうりになり ます。 ○牛乳	焼きそばめん、じゃが いも、さといも、ごま 油、三温糖、片栗粉、 油、○白玉粉、○片栗 粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、赤み そ、豚肉(ロース)、かつお 節、○絹ごし豆腐、○牛乳	バナナ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、コーン 缶、ねぎ	ジャムサンド
05月19日	ひじき御飯 ★から揚げ キャベツとツナのサラダ ミニトマト えのきと小松菜のすまし汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○あんこ巻き ○牛乳	米、片栗粉、押麦、 油、ごま油、三温糖、 ○ホットケーキ粉、○ 油	◎ヨーグルト、鶏むね肉 (皮付き)ツナ油漬缶、か つお節、油揚げ、○こし練 りあん、○脱脂粉乳、○牛 乳	オレンジ、キャベツ、ミ ニトマト、えのきだけ、 コーン缶、こまつな、に んじん、ひじき	おかかおにぎり
06月20日	ドックパン ※乳児はロールパン、ウイニーのケ チャップ炒め、ポイルキャベツ、ツナマ ヨサラダになります。 五目スープ みかん	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	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(ロース)、○牛 乳	みかん、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、こまつ な	
08月22日	手作りふりかけご飯 ★豆腐ハンバーグ 野菜炒め きのこの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ★○きな粉ぼう ○牛乳	米、パン粉、押麦、三 温糖、油、○三温糖、 ○水あめ	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき 肉、ベーコン、いわし(煮 干し)、白みそ、赤みそ、 かつお節、○牛乳、○きな 粉	グレープフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、えのき だけ、にんじん、ねぎ、 しめじ、赤ピーマン、 ピーマン	わかめおにぎり
09月	★カレーライス 野菜サラダレーズンあえ みかん	◎ヨーグルト ★○スコーン (いちごジャム添え) ○牛乳	米、じゃがいも、小麦 粉、押麦、マーガリ ン、油、三温糖、はち みつ、○小麦粉、○グ ラニュー糖	◎ヨーグルト、豚肉(ロー ス)、○バター、○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、○いちごジャム	さけおにぎり
10月24日	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え にんじんの甘煮 麩とわかめとたまねぎのすまし汁 オレンジ	◎牛乳 ○ウイニーのフリッ ター ※0才はウイニー入りホッ トケーキになります。 ○牛乳	米、押麦、油、三温 糖、焼心、○ホット ケーキ粉、○油	◎牛乳、ぶり、かつお節、 白みそ、ごま、○ウイ ニー、○牛乳	オレンジ、ほうれんそ う、にんじん、たまね ぎ、生わかめ	おかかおにぎり
木25日	★カレーライス 野菜サラダレーズンあえ みかん	◎牛乳 ★○スコーン (いちごジャム添え) ○牛乳	米、じゃがいも、小麦 粉、押麦、マーガリ ン、油、三温糖、はち みつ、○小麦粉、○グ ラニュー糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、○ バター、○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○いちごジャム	さけおにぎり
12月26日	★ミートソース 野菜スープ りんご	◎ヨーグルト ○細巻き寿司 ○牛乳	スパゲティ、じゃがい も、小麦粉、三温糖、 油、○米、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、 粉チーズ、○魚肉ソーセ ージ、○牛乳	りんご、たまねぎ、にん じん、トマト、こまつ な、○きゅうり、○焼き のり	ジャムサンド
13月27日	あんかけ焼きそば ワカメスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	焼きそばめん、片栗 粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(ばら)、○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(ゆで)、ねぎ、 生わかめ、干しいたけ	

*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509kcal、たんぱく質20.1g

(幼児) エネルギー653kcal、たんぱく質25.7g

*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。

*★はこうま組のリクエストメニューになります。

2月の食育 みて!さわって!やってみよう!

1日.....ピザトーストを作ろう!(3才)

15日.....ピザトーストを作ろう!(4才)

22日.....お豆腐は何から出来ているかな?

25日.....人参とじゃがいもの皮むきをして
切ってみよう!(5才)

