

# 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	
01 木 15 29	★ドライカレー 五目スープ メロン	◎牛乳 ○ココアブラウニー ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉、○バター、○牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、こまつな、干しぶどう	ごま塩おにぎり
02 金 16 30	手作りふりかけご飯 豚肉と春雨の炒め物 えのきと小松菜の味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○ゆでとうもろこし ○麦茶	米、はるさめ、押麦、砂糖、ごま油、三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、こまつな、しょうが○とうもろこし	わかめおにぎり
03 土 17 31	あんかけ焼きそば 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、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、○牛乳、豚肉(ばら)	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	
05 月 19	ごまご飯 鶏の照り焼き 酢の物 冬瓜と小松菜の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、○三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○牛乳、○カルピス	オレンジ、きゅうり、とうがん、にんじん、こまつな、生わかめ、○かんでん	さけおにぎり
06 火 20	ご飯 ★魚の香り焼き キャベツのおかか和え にんじんの甘煮 チンゲンサイと玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○プチカルツォーネ ○牛乳	米、押麦、三温糖、○三温糖、○ぎょうざの皮	◎ヨーグルト、かじき、赤みそ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○ピザ用チーズ、○ベーコン、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、○たまねぎ、○ピーマン	ごま塩おにぎり
07 水 21	ひやむぎ 南瓜のそぼろあんかけ すいか	◎牛乳 ○オレンジトースト ○牛乳	干しひやむぎ、三温糖、油、片栗粉、○三温糖、○食パン	◎牛乳、鶏ひき肉、ハム、かつお節、○牛乳、○バター	すいか、かぼちゃ、きゅうり、生わかめ、みかん缶、(にんじん7日のみ)、○マーマレード	ゆかりおにぎり
08 木	ロールパン 夏野菜と鶏肉のチーズ焼き ワカメスープ メロン	◎牛乳 ○枝豆と塩昆布のおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ロールパン、三温糖、片栗粉、○米	◎牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○牛乳	メロン、たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、なす、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、生わかめ、にんにく、○きゅうり、○えだまめ、○塩こんぶ	ジャムサンド
09 金	おまめご飯 ★マーボー豆腐 キャベツと人参のすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○マーカオ ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、あずき(乾)、○牛乳	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん	おかかおにぎり
10 土 24	タコライス 小松菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、三温糖、押麦、油	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜、にんにく	
12 月 26	ご飯 鮭の西京焼き ★中華サラダ にんじんとほうれん草のすまし汁 すいか	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、○三温糖	◎牛乳、さけ、ハム、かつお節、白みそ、○牛乳	すいか、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、にんじん、しいたけ、コーン缶、生わかめ、○かんでん、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご	わかめおにぎり
13 火 27	★スパゲティナポリタン チンゲン菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○メロンフルーツサンド ○牛乳	スパゲティ、油、三温糖、○三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ、○牛乳、○生クリーム	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、○メロン	ゆかりおにぎり
14 水 28	ロールパン ささみのチーズ焼き ラタトゥイユソース ポイルブロッコリー(乳児、おかか 和え) 粉ふき芋 キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉、マヨドレ、○米	◎牛乳、鶏ささ身、とろけるチーズ、○牛乳、○鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、なす、セロリー、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、青のり、にんにく○きゅうり	ジャムサンド

\*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476kcal、たんぱく質19.0g

(幼児) エネルギー604kcal、たんぱく質23.8g

\*0、1歳は白滝、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。

\*今回、初めて職員からリクエストを募りました。★は職員のリクエストメニューになります。



7月の食育 みて!さわって!やってみよう!

2、30日・・・とうもろこしの皮むきをしよう

8日・・・枝豆のさやとりをして、おにぎりを  
作ろう(4才)

16日・・・野菜炒めを作ろう(流れ星会5才)

