

2021年

8月

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	
02月16日30日	納豆ご飯 ししゃも焼き ほうれん草ともやしナムル 豆腐とわかめの味噌汁 ぶどう(16,30日…梨)	◎牛乳 ○みかんゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、ごま油、三温糖、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、納豆、ししゃも、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○牛乳	ぶどう(16,30日…梨)、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、生わかめ、○かんてん、○みかん天然果汁、○みかん缶	おかかおにぎり
03火17日31日	★チキンポテトバーガー トマトスープ バナナ	◎ヨーグルト ○抹茶マーブル蒸しパン ○牛乳	じゃがいも、ロールパン、パン粉、マヨドレ、小麦粉、三温糖、マーガリン、油、三温糖、○ホットケーキ粉	◎ヨーグルト、鶏むね肉、豚肉(ロース)、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり	しゃけおにぎり
04水18日	手作りふりかけご飯 かじきの照り焼き キャベツのゆかり和え ミニトマト なすとたまねぎ油揚げの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	米、押麦、油、三温糖、○コーンフレーク	◎牛乳、かじき、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、油揚げ、○牛乳	オレンジ、キャベツ、なす、たまねぎ、ミニトマト、○みかん缶	わかめおにぎり
05木19日	ご飯 ハンバーグ にんじんの甘煮 ブロッコリーのお浸し 冬瓜と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○牛乳かんいちごソース ○せんべい ○麦茶	米、パン粉、押麦、三温糖、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、赤みそ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、とうがん、たまねぎ、こまつな、○かんてん○いちごジャム	ゆかりおにぎり
06金20日	★ミートソース 五目スープ すいか	◎ヨーグルト ○ゆかりおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	スパゲティー、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、○米	◎ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉(ロース)、粉チーズ、○牛乳	すいか、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、○きゅうり	ジャムサンド
07土21日	鶏丼 チンゲンサイとキャベツの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、グリーンピース、焼きのり	
月23日	かぼちゃカレー 野菜サラダ 梨	◎牛乳 ○★甘辛だんご ○、1才わかめおにぎり ○牛乳	米、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、○白玉粉、○三温糖、○片栗粉	◎牛乳、豚肉(ロース)、○絹ごし豆腐、○牛乳	なし、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なす、りんご、かぶ、ズッキーニ、黄ピーマン、トマト、干しぶどう、バナナ	ジャムサンド
10火24日	ご飯 鶏肉のカレー キャベツのみそサラダ わかめとたまねぎのすまし汁 すいか(24日…ぶどう)	◎ヨーグルト ○ミルクカスタード ○リッツクラッカー ○麦茶	米、押麦、小麦粉、マーガリン、三温糖、○三温糖、○コーンスターチ	◎ヨーグルト、鶏むね肉、かつお節、赤みそ、すりごま、○脱脂粉乳、○牛乳	すいか(24日…ぶどう)、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、○みかん缶	おかかおにぎり
11水25日	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 グレープフルーツ	◎牛乳 ○じゃこおにぎり ○きゅうりのぬか漬け ○牛乳	じゃがいも、焼きそばめん、三温糖、ごま油、油、片栗粉、○ごま油、○米	◎牛乳、鶏ひき肉、焼き豚、○しらす干し、○牛乳	グレープフルーツ、みかん缶、きゅうり、生わかめ、○ねぎ、○きゅうり	ジャムサンド
12木26日	ごまご飯 チンジャオロース ワンタンスープ オレンジ	◎牛乳 ○塩ゆで枝豆 ○せんべい ○牛乳	米、ワンタンの皮、押麦、三温糖、ごま油、油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(もも)、黒ごま○牛乳	オレンジ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、もやし、ねぎ○えだまめ	ゆかりおにぎり
13金27日	ビビンバ 白菜と春雨のスープ バナナ	◎ヨーグルト ○じゃがいもおやき ○牛乳	米、○片栗粉、押麦、はるさめ、三温糖、ごま油、○じゃがいも	◎ヨーグルト、豚ひき肉、ごま、○粉チーズ、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	バナナ、こまつな、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが	わかめおにぎり
14土28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 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、セロリー	

*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456kcal、たんぱく質19.4g

(幼児) エネルギー578kcal、たんぱく質24.4g

*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。

*★は各クラスのリクエストメニューになります。

*0歳児クラスは梨のアレルギーチェックの確認に余裕を持つため30日のみの提供になり、30日以外の梨の日はバナナになります。



8月の食育 みて!さわって!やってみよう!

4日・・・キャベツちぎり(4才)

19日・・・ウリ科の野菜をみてみよう

27日・・・じゃがいもお焼きを作ろう(5才)