

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 金 15 29	手作りふりかけご飯 和風ミートローフ ほうれん草の白和え ワカメとたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	米、パン粉、押麦、三温糖、片栗粉、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、すりごま、かつお節、○甘納豆、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、れんこん、生わかめ、ひじき	ゆかりおにぎり
02 土 16 30	三色丼 白菜とじゃが芋の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、コーン缶、にんじん、はくさい、たまねぎ、焼きのり	
04 月 18	おまめご飯 マーボー豆腐 えのきと小松菜のすまし汁 柿	◎牛乳 ★○フルーツサンド ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○食パン、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、あずき(乾)、○生クリーム、○牛乳	かき、えのきたけ、ねぎ、こまつな、○みかん缶	わかめおにぎり
05 火 19	ロールパン かぼちゃのポターージュ 中華風ツナサラダ 巨峰	◎ヨーグルト ○スイートポテト ○牛乳	ロールパン、米、はるさめ、ごま油、三温糖、○さつまいも、○片栗粉、○三温糖	◎ヨーグルト、ツナ油漬缶、生クリーム、○生クリーム、○バター、○黒ごま、○牛乳	ぶどう、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、コーン缶	さけおにぎり
06 水 20	ご飯 カレーの変わり焼き 切干大根のサラダ チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○インドサモサ ○牛乳	米、マヨドレ、パン粉、押麦、油、三温糖 ○じゃがいも、○ぎょうざの皮、○油	◎牛乳、かれい、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○豚ひき肉、○牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、切り干しだいこん、○たまねぎ	ごま塩おにぎり
07 木 21	★みそラーメン じゃが芋のそぼろ煮 りんご	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、ごま油、三温糖、片栗粉、油、○米	◎牛乳、鶏ひき肉、赤みそ、豚肉、かつお節、○牛乳	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、○きゅうり	ジャムサンド
08 金 22	しめじ御飯 鶏の照り焼き ひじきのナムル 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○あんこ巻き ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉、○油	◎ヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、○脱脂粉乳、○ねりあん、○牛乳	オレンジ、もやし、なめこ、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、ひじき	おかかおにぎり
09 土 23	ドックパン 五目スープ グレープフルーツ	◎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、ウインナー、ツナ油漬缶、豚肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	
11 月 25	ご飯 酢豚 もやしときくらげのスープ 柿	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	米、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、油、ごま油、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、豚肉、○きな粉、○牛乳	かき、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、ねぎ、ピーマン、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが	ゆかりおにぎり
12 火 26	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポイルブロッコリー ※乳児組はブロッコリーのおかか和え にんじんのグラッセ 白菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○ミルクカスタード ○リッツクラッカー ※○才は赤ちゃんせんべい ○麦茶	ロールパン、マヨドレ、三温糖、○コーンスターチ、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○牛乳	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、マーマレード、○みかん缶	さけおにぎり
13 水 27	★さんまのかば焼き丼 キャベツののり和え さつまい 巨峰	◎牛乳 ○手作りリンゴジャムサンド ○牛乳	米、さつまいも、小麦粉、油、板こんにゃく、三温糖、押麦、○食パン、○三温糖	◎牛乳、さんま、豚肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	ぶどう、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、焼きのり、○りんご、○レモン果汁	わかめおにぎり
14 木 28	カレーうどん 炒り鶏 りんご	◎牛乳 ○なめたけとツナのおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	生うどん、じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、三温糖、油、○米	◎牛乳、鶏むね肉、豚肉、かつお節、○ツナ油漬缶、○牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほうれん草、いんげん、○きゅうり、○なめたけ	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457kcal、たんぱく質18.9g

(幼児) エネルギー570kcal、たんぱく質23.3g

*○、1歳は白滝、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。

*★は各クラスのリクエストメニューになります。

10月の食育 みて!さわって!やってみよう!

5日.....スイートポテト作り(5才)

13日.....さんまってどんなお魚かな?

19日.....スイートポテト作り(3・4才)

22日.....色々なきのこを見てみよう!!

