





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	ご飯 つくねハンバーグ 切り干し大根の煮物 えのきと小松菜の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ★○ちんすこう ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、○小麦粉、○黒糖、○油、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ、れんこん、小松菜、しめじ、切り干し大根、にんじん、しょうが、しそ	ゆかりおにぎり
03火17	ごまご飯 鮭の西京焼き 五目豆 キャベツと玉ねぎのすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ★○フライドポテト ○牛乳	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、○じゃがいも、○油	◎ヨーグルト、さけ、だいず水煮缶詰、かつお節、白みそ、黒ごま、○牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、こんぶ	おかかおにぎり
04水18	ロールパン チキンチャウダー 中華サラダ オレンジ	◎牛乳 ○2色おはぎ (きなこ・あんこ) ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、ごま油、三温糖、小麦粉、マーガリン、○米、○もち米、○三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、ハム、○こしあん、○きな粉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン缶、生わかめ	ホットケーキ
05木19	ご飯 煮魚 ひじきのナムル 白菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○ごまトースト ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎牛乳、かじぎ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○きな粉、○すりごま、○牛乳	グレープフルーツ、にんじん、もやし、きゅうり、白菜、玉ねぎ、ひじき	わかめおにぎり
06金20	けんちんうどん 鶏肉のBBQソース焼き ブロッコリーのおかか和え バナナ	◎ヨーグルト ★○いちごパフェ ○牛乳	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○コーンフレーク、○三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○生クリーム、○ヨーグルト、○牛乳	バナナ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、にんにく、○いちご	ゆかりおにぎり
07土21	中華丼 かぶのスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、○牛乳	オレンジ、玉ねぎ、かぶ、白菜、にんじん、かぶ・葉、たけのこ、干しいたけ	
09月	やきそば わかめの中華スープ バナナ	◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳	焼きそばめん、油、ごま油、○米、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、○魚肉ソーセージ、○牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり、○きゅうり、○焼きのり	ジャム入りホットケーキ
10火24	★カレーライス みかんサラダ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○いちごジャムサンド ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、三温糖、油、○食パン、○マーガリン	◎ヨーグルト、豚肉(ロース)、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶、りんご、○いちごジャム	おかかおにぎり
水25	やきそば わかめの中華スープ バナナ	◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳	焼きそばめん、油、ごま油、○米、○三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、○魚肉ソーセージ、○牛乳	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり、○きゅうり、○焼きのり	ジャム入りホットケーキ
12木26	ご飯 ぶりの照り焼き シルバーサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、マヨドレ、はるさめ、押麦、油、○三温糖	◎牛乳、ぶり、ハム、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、○りんご、○りんご天然果汁、○かんでん、○レモン果汁	ゆかりおにぎり
13金27	チキンポテトバーガー キャベツスープ バナナ	◎ヨーグルト ○おふラスク ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○三温糖、○焼酎	◎ヨーグルト、鶏むね肉、○バター、○牛乳	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん、セロリー	わかめおにぎり
14土28	ピラフ・ホワイトソースがけ コーンスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、マーガリン、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、○牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、コーン缶、マッシュルーム缶、グリーンピース	

* 3歳未満児は朝おやつの提供があります。

* 今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー458kcal、たんぱく質19.6g

(幼児) エネルギー584kcal、たんぱく質24.9g

*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。

*★マークはこうま組のリクエストメニューです。



2月の食育 みて！さわって！やってみよう！

3日・・・大豆で出来ているものは？（幼児組）

13日・・・キャベツちぎり（2才）

16日・・・今日の給食で使っている野菜を見てみよう（全クラス）

20日・・・いちごパフェ作り（幼児組）





榮養士 柿沼 康恵

大豆からつくられる食べ物大集合!!

大豆

水に浸す

保温
大豆もやし
◇発芽させる

くだいて加熱

しぼる

揚げ
油揚げ
厚揚げ
がんもどき
凍り豆腐
凍結・乾燥

おから

豆乳

加熱

豆腐
湯葉
◇にがりを加える
◇被膜

加熱

煮豆

発酵

みそ
しょうゆ
◇こうじ菌を加える

保温・発酵

納豆
◇納豆菌を加える
◇こうじ菌を加える

油をしぼり加工する

食用油

マーガリン

脱脂大豆

いる

いり豆

くだいて粉にする

きな粉

A row of colorful cartoon eggs and stars. From left to right: a green egg with a yellow face and green hair, a yellow egg with a yellow face, a yellow star, a brown egg with a brown face, a green egg with a yellow face and green hair, a yellow egg with a yellow face, a yellow star, a brown egg with a brown face, and a pink egg with a pink face and pink hair.