

# 献立表



令和2年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
2日	五目厚焼き卵 (しらすご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 卵 油揚げ 味噌 生クリーム	玉葱 人参 コーン 干し椎茸 ミニトマト ネギ	塩 砂糖 醤油 じゃが芋 さつま芋 バター
月	ミニトマト 味噌汁	ゼリー	スイートポテト			
4日	鶏の胡麻酢焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま 卵	胡瓜 玉葱 人参 えのき ネギ	酢 塩 砂糖 醤油 片栗粉
水	スティック胡瓜 かきたま汁	チーズ	お菓子			
5日	すき焼き風煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 卵 豚ミンチ かつお節 青のり しらす干し	玉葱 人参 もやし 白菜 白ネギ えのき 干し椎茸 大根 みかん キャベツ ネギ	じゃが芋 醤油 みりん 砂糖 酢 塩 お好み焼き粉 ソース
木	甘酢和え みかん	お菓子	お好み焼き			
6日	魚の竜田揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 卵	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ ブルーン りんご	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 ヤクルト 小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー バター
金	昆布和え 味噌汁 ヤクルト	ゼリー	田舎風タルト			
7日	カレーうどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉	玉葱 人参 しめじ ネギ バナナ	うどん麺 カレールー 塩 醤油
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
9日	田舎野菜の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ 白味噌 納豆 豆腐 わかめ 卵	人参 竹の子 蓮根 牛蒡 大根 いんげん えのき 玉葱 ネギ 南瓜	じゃが芋 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 塩 さつま芋 ホットケーキミックス バター
月	納豆 すまし汁	お菓子	さつま芋と南瓜のマフィン			
10日	お弁当の日	牛乳	りんごジュース			りんごジュース
火		ゼリー	お菓子			
11日	チキンカツ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ささ身 卵 ごま ベーコン ヨーグルト	胡瓜 キャベツ 玉葱 人参 パセリ バナナ みかん缶 バイン缶 もも缶	塩 小麦粉 パン粉 油 酢 砂糖 醤油 コンソメ
水	たたき胡瓜 コンソメスープ	チーズ	フルーツヨーグルト			
12日	魚の塩焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 ごま わかめ 味噌 生クリーム	牛蒡 人参 ネギ	塩 ごま油 醤油 砂糖 みりん さつま芋 ロールパン 苺ジャム
木	金平ごぼう 味噌汁	お菓子	ジャムサンド			
13日	ほうれん草のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ ベーコン ひじき しらす干し	玉葱 人参 ほうれん草 コーン かぶ みかん	マカロニ 塩 じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 コンソメ 醤油 米 みりん 砂糖 酒
金	かぶのスープ みかん	ゼリー	ひじきおにぎり			
14日	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 丸天	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ バナナ	皿うどん麺 中華だし 醤油 ソース 塩 こしょう
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
16日	鶏肉と大根の煮物 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 卵 わかめ きな粉	人参 大根 生姜 チンゲン菜 キャベツ りんご	酒 蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 中華だし 塩 ごま油 片栗粉 蒸しパン粉 バター
月	中華卵スープ りんご	お菓子	きな粉蒸しパン			
17日	クリームシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム	玉葱 人参 コーン 大根 胡瓜 みかん	じゃが芋 シチュールー 酢 砂糖 塩 油 米 ゆかりふりかけ
火	大根サラダ みかん	ゼリー	ゆかりおにぎり			
18日	筑前煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸 いんげん えのき 玉葱 ネギ	里芋 蒟蒻 醤油 みりん 塩 砂糖 油 ジョア
水	すまし汁 ジョア	チーズ	お菓子			
19日	食育の日 芋ご飯 焼きししやも	牛乳	牛乳	牛乳 ししやも ひじき 油揚げ 大豆 味噌 ちりめんじゃこ 青のり とろけるチーズ	人参 いんげん キャベツ 玉葱 ネギ	米 酒 塩 さつま芋 醤油 油 みりん 砂糖 麩 マヨネーズ 食パン
木	ひじきと大豆の煮物 味噌汁	お菓子	じゃこトースト			
20日	リクエストメニュー 鶏の唐揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム かまぼこ 豆腐 わかめアーモンド粉	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 塩 こしょう 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス バター 粉糖
金	ポテトサラダ すまし汁	ゼリー	スノーボール			
21日	きつねうどん	牛乳	お茶	牛乳 丸天 かまぼこ 油揚げ	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん 砂糖
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
24日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム きな粉 ごま	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ もやし 胡瓜 バナナ	油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油 一口ゼリー
火	もやしのナムル 一口ゼリー	お菓子	あべかわバナナ			
25日	発表会リハーサル① ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜 みかん缶	油 ハヤシルー 酢 砂糖 塩 こしょう 菓子パン
水	フレンチサラダ ヨーグルト	ゼリー	菓子パン			
26日	白菜と肉団子のスープ (わかめご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ かまぼこ ごま	ネギ 生姜 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 白ネギ キャベツ 胡瓜 みかん	片栗粉 醤油 酒 春雨 中華だし 塩
木	胡麻和え みかん	チーズ	お菓子			
27日	五目煮豆 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 卵 わかめ 豆腐	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 玉葱 えのき ネギ 柿	里芋 蒟蒻 醤油 砂糖 みりん 塩 油 片栗粉 小麦粉 バター ベーキングパウダー 粉糖
金	かきたま汁 柿	お菓子	豆腐ドーナツ			
28日	スパゲティミートソース	牛乳	お茶	合挽ミンチ 粉チーズ 飲むヨーグルト	玉葱 人参 エリンギ しめじ マッシュルーム トマト パセリ バナナ	スパゲティ麺 バター コンソメ 塩 砂糖 ケチャップ 油 ソース
土	飲むヨーグルト バナナ	ゼリー	お菓子			
30日	豚肉と大根のカレー煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉	大根 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 生姜 キャベツ 胡瓜 りんご みかん缶	油 カレールー 醤油 酢 砂糖 塩 こしょう ゼリーの素
月	キャベツとりんごのサラダ	チーズ	ぶどうゼリー			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

## 風邪をひかない食事

風邪を予防するために、寒さに負けない食事を摂りましょう。

### ①温かい食事

寒い日には温かい食べ物で体を温めましょう。

### ②根菜類たっぷりの食事

大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温めるはたらきがあります。煮物にすると多くの根菜類を摂れます。

### ③ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAには、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。

### ④食後には果物を

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

給食室・・・福田、上川、稲葉

\* 今月はばんだ組のリクエストメニューです

