

献立表

2021年



ゆいまーる保育園松戸・中和倉(一般)

日付	献立名	材料名 (○は午後おやつ材料)			おやつ
		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月	塩焼きそば チーズ春巻き 中華スープ キウイフルーツ	焼きそばめん、○米、じゃがいも、春巻きの皮、油、○砂糖、すりごま	○牛乳、豚ひき肉、○さけフレーク、鶏ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	キウイフルーツ、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン缶、○えだまめ(冷凍)、○ひじき	○鮭とひじきの炊き込み御飯 ○牛乳100
02火	鬼さんカレーライス コロコロサラダ すまし汁 いちごフルーチェ	米、○食パン、さつまいも、○マーガリン、マヨネーズ、○砂糖、焼ふ、油、片栗粉	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、卵、大豆水煮缶、ウインナーソーセージ、さくらでんぶ、○きな粉、バター	たまねぎ、○バナナ、ブロッコリー、いちご、にんじん、みつば、えだまめ、干しぶどう、レモン果汁	○恵方巻風バナナロール ○牛乳100
03水	ロールパン チキンのトマト煮 にんじんしりしり 野菜ミルクスープ りんご	○米、ロールパン、じゃがいも、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、○鶏ひき肉、ツナ水煮缶	りんご、ホールトマト缶、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、ピーマン、にんじん、しめじ、○れんこん○しいたけ、○あおのり	○とりそぼろ混ぜごはん ○牛乳100
04木	御飯 アジの竜田揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 フルーツヨーグルト	米、○ホットケーキ粉、さといも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、あじ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	○バナナ、もも缶(黄桃)、しゅんぎく、にんじん、まいたけ、しいたけ、いんげん、ひじき、○干しぶどう、しょうが	○バナナケーキ ○牛乳100
05金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き シーザーサラダ みそ汁 みかん	○米、米、○砂糖、押麦、マヨネーズ、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ゆであずき缶、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、チーズ、牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、○粉かんでん、しょうが、カットわかめ	○小豆ミルクプリン ○ウエハース ○牛乳100
08月	御飯 マーボーとうふ 野菜とささみのナムル ニラ玉スープ キウイフルーツ	米、片栗粉、砂糖、○油、ごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○はんぺん、卵、鶏ささ身、○チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にら、にんじん、しいたけ、○あおのり、しょうが	○チーズはんぺん ○牛乳100
09火	ほうとう風うどん 小松菜の納豆あえ きなこバナナヨーグルト	○米、ゆでうどん	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、○ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、○無塩バター、かつお節	こまつな、かぼちゃ、バナナ、だいこん、にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○にんじん、しめじ、○コーン缶、ねぎ	○ツナコーンピラフ ○牛乳100
10水	ロールパン マカロニグラタン ミモザサラダ トマトスープ りんご	ロールパン、○米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、○ごま油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、卵、バター、ハム、○チーズ、鶏ひき肉、とろけるチーズ、○かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム、しめじ	○焼きおにぎり ○牛乳100
12金	御飯 カレイの揚げおろし煮 じゃが芋炒め みそ汁 みかん	米、じゃがいも、○食パン、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、かれい、ゆで大豆、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、バター	みかん、だいこん、かぶ・葉、かぶ、たまねぎ、しょうが、あおのり	○フレンチトースト ○牛乳100
15月	キャベツのクリームパスタ ナゲット 冬野菜ポトフ キウイフルーツ	○米、スパゲティ、さといも、片栗粉、油	○牛乳、鶏ひき肉、牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン、○しらす干し	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、エリンギ、にんにく、しょうが	○しらすわかめおにぎり ○牛乳100
16火	ロールパン さけのコーンマヨ焼き ほうれん草のソテー 豆乳スープ バナナ	ロールパン、○米、マヨネーズ、小麦粉、○ごま油	○牛乳、調製豆乳、さけ、○挽きわり納豆、ベーコン、バター	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、○こまつな、マッシュルーム、にんじん、クリームコーン缶、○ひじき	○納豆チャーハン ○牛乳100

17 水	御飯 鶏のから揚げ れんこんのきんぴら みそ汁 オレンジ	米、○ロールパン、 油、○マヨネーズ、片 栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ 卵、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、豚ひき 肉、○粉チーズ	オレンジ、れんこん、 キャベツ、にんじん、 ピーマン、えのきたけ、 しょうが、○あおのり、 にんにく	○たまごサンド ○牛乳100
18 木	なすと豚肉のみそ炒め并 さつま芋と昆布の煮物 けんちん汁 バナナヨーグルト	米、さつまいも、○マカ ロニ、○砂糖、砂糖、 油、ごま油	○牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚ひき肉、木綿豆 腐、鶏もも肉、○きな 粉、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	バナナ、なす、だいこ ん、にんじん、しめじ、 ピーマン、ねぎ、ごぼ う、刻みこんぶ	○マカロニきな粉 ○牛乳100
19 金	御飯 中華卵焼き パンパンジーサラダ 春雨スープ みかん	米、○ホットケーキ粉、 ごま油、砂糖、○油、 はるさめ、すりごま、片 栗粉、油	○牛乳、卵、鶏ささ身、 かにかまぼこ、○卵、 ○チーズ	みかん、キャベツ、チ ンゲンサイ、たまねぎ、 しいたけ、きゅうり、万 能ねぎ、○にんじん、 たけのこ(水煮缶)	○キャロットチーズ ドーナッツ ○牛乳100
22 月	御飯 チリコンカン ひじきのさっぱり和え 豆乳みそスープ キウイフルーツ	○さつまいも、米、じゃ がいも、○砂糖、油、 ○片栗粉、マヨネー ズ、○黒ごま、すりごま	○牛乳、豆乳、豚ひき 肉、ゆで大豆、ベー コン、米みそ(淡色辛み そ)、○バター	キウイフルーツ、はくさ い、たまねぎ、れんこん、 しめじ、にんじん、トマ トピューレ、えだまめ(冷 凍)、ひじき、パセリ	○さつま芋おやき ○牛乳100
24 水	ロールパン ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ バナナ	○米、ロールパン、○ もち米、パン粉、小麦 粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚ひき 肉、○鶏もも肉、卵、ハ ム、バター	バナナ、たまねぎ、ク リームコーン缶、キャ ベツ、きゅうり、○た けのこ(ゆで)、コーン 缶、○にんじん、○干 しいたけ	○中華おこわ ○牛乳100
25 木	御飯 さばのみそ煮 ほうれん草の白あえ かき玉汁 パインヨーグルト	米、○食パン、○砂 糖、○油、ねりごま、砂 糖、片栗粉	○牛乳、ヨーグルト(加 糖)、さば、木綿豆腐、 卵、○きな粉、米みそ (淡色辛みそ)	ほうれん草、パイン 缶、しゅんぎく、にん じん、えのきたけ、し ょうが	○きな粉揚げパン ○牛乳100
26 金	御飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え みそ汁 りんご	米、じゃがいも、しらた き、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、○チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、油揚 げ、かつお節	りんご、だいこん、ブ ロッコリー、たまねぎ、 こまつな、にんじん、グ リンピース(水煮缶詰)	○チーズ&ビスケット ○牛乳100

今月の平均栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	494kca	19.4g	15.7g	206g	2.0g	1.7g

※仕入れなどの状況により、献立に変更が生じる場合がありますので、ご了承ください。

～今月の行事食～

今年の節分は2月2日です。立春の前日が節分になります。当日は、鬼の顔に見立てたカレーライスを提供します(^▽^) カレーには大豆を入れ、栄養満点です♪おやつは恵方巻をイメージしたバナナロールパンです。



～今月の食育～

今月の食育は『ラップでおにぎりを作ろう!』です。梅干し、おかか、鮭の三種類の具の中から好きな具を選んでもらい、ラップの中で握ってもらいます。中和倉園は15日、松戸園は17日を予定しています🍱 楽しみにしていて下さいね。