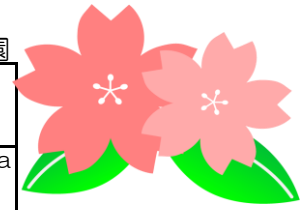


2021年 

献立表

こぼとの森保育園



日 ／ 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 15 木	1日)お赤飯 15日)筍ごはん さわらのねぎ味噌焼き 小松菜のおかか和え 切干大根煮 えのきのすまし汁	豚汁風うどん 田作りいりこ くだもの 麦茶	パン	干しうどん、米(胚芽米)、米 (もち米)、じゃがいも、なたね 油、てんさい糖	さわら、ぶた肉(ひき肉)、 あずき(乾)、米みそ(淡色 辛みそ)、油あげ、にぼし、 削り節、白いりごま	りんご、こまつな、もやし、にんじ ん、たまねぎ、だいこん、かぶ、ね ぎ、ごぼう、えのきたけ、切り干しだ いこん、こんぶ(だし用)	599 kca 24.6 g 13.6 g 4.4 g
2 16 30 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 30日)チキンチャップ ごまサラダ 大根のみそ汁	メープルサンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、食パン、メープル シロップ、マカロニ、アレルギー 用マーガリン、なたね油、サラダ 油、片栗粉、押麦(七分つき)、て んさい糖、きび、白ねりごま	牛乳、とり肉(若鶏もも・皮 なし)、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ(油漬缶)、白す りごま	バナナ、キャベツ、もやし、だいこ ん、はくさい、にんじん、たまねぎ、 しょうが	607 kca 20.9 g 20.4 g 2.0 g
3 17 土	ジャージャーうどん かぼちゃの煮物 わかめスープ くだもの	鮭ごまおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、さつまいも、米(胚 芽米)、てんさい糖、サラダ油、 なたね油、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、さけ(銀 鮭)、米みそ(淡色辛み そ)、白すりごま	バナナ、かぼちゃ、いちご、たまね ぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、こん ぶ(だし用)、カットわかめ、あおの り	540 kca 14.4 g 11.8 g 2.6 g
5 19 月	ごはん 肉じゃが もやしのごま酢和え ブロッコリーサラダ なめこと豆腐のみそ汁	ごへいもち きな粉棒 くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、じゃがいも、米 (精白米)、しらたき、米(もち 米)、てんさい糖、なたね油、サ ラダ油、押麦(七分つき)、きび	ぶた肉(小間切れ)、とうふ (木綿豆腐)、きなこ、米みそ (淡色辛みそ)、白いりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、もや し、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、 なめこ	640 kca 17.6 g 20.0 g 1.4 g
6 20 火	ごはん(ふりかけ) あじの香味焼き ひじき煮 かぶの浅漬け 若竹汁	おふのチーズスナック ポップコーン くだもの 牛乳	お焼き	米(胚芽米)、麩(焼ふ)、ポップ コーン、ごま油、アレルギー用マーガ リン、しらたき、片栗粉、サラダ油、 押麦、きび、あわもち、てんさい糖	牛乳、あじ、にぼし、油あ げ、粉チーズ、削り節	バナナ、かぶ(葉)、こまつな、たけ のこ、かぶ、生わかめ、れんこん、に んじん、ひじき、あおのり、ニンニ ク、こんぶ(だし用)	549 kca 23.0 g 21.6 g 2.3 g
7 21 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干わかめツナサラダ キャベタマスープ	マカロニきなこ ドライ納豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、マカロニ、てんさい 糖、パン粉、押麦(七分つき)、 なたね油、きび(精白粒)、あわ もち	牛乳、とり肉(ひき肉)、と うふ(木綿豆腐)、なっとう、 ツナ(油漬缶)、きなこ、 ベーコン	いちご、たまねぎ、こまつな、ピーマ ン、にんじん、キャベツ、切り干しだ いこん、カットわかめ、こんぶ(だし 用)	508 kca 21.7 g 15.4 g 1.5 g
8 22 木	ごはん 鮭フライ 春キャベツの納豆和え さつま芋の煮物 おふのみそ汁	こぎつねおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、さつまいも、パン 粉、サラダ油、小麦粉、麩(焼 ふ)、なたね油、てんさい糖、押 麦(七分つき)、きび、あわもち	さけ、なっとう、油あげ、米 みそ(淡色辛みそ)、金時ま め(乾)	みかん、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、 あおのり	575 kca 20.5 g 13.0 g 1.2 g
9 23 金	ドライカレー マカロニサラダ コーンスープ	りんごケーキ チーズ くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、なたね 油、てんさい糖、マカロニ、押麦 (七分つき)、きび(精白粒)、あ わもち	牛乳、ぶた肉(ひき肉)、豆 乳、チーズ	バナナ、たまねぎ、クリームコーン (缶)、トマトジュース(缶)、りんご、 にんじん、きゅうり、ホールコーン (缶)、ピーマン、セロリ、レーズン	700 kca 20.6 g 22.7 g 1.7 g
10 24 土	納豆ひき肉丼 もやしナムル かぶのみそ汁	豆腐フレンチトースト レーズン くだもの 牛乳	市販菓子	米(胚芽米)、食パン、てんさい 糖、なたね油	牛乳、豆乳、ぶた肉(ひき 肉)、なっとう、バター、米 みそ(淡色辛みそ)、白すり ごま	いちご、干しぶどう、こまつな、か ぶ、もやし、ねぎ、たまねぎ、たけの こ(水煮缶)、かぶ(葉)	610 kca 19.5 g 20.0 g 1.7 g
12 26 月	ゆかりごはん 鶏すき煮 ブロッコリーボン酢 春キャベツのみそ汁	フルーツヨーグルト じゃこラスク 麦茶	焼き芋	米(胚芽米)、食パン、しらたき、な たね油、アレルギー用マーガリン、て んさい糖、押麦(七分つき)、きび(精 白粒)、あわもち	ヨーグルト(無糖)、とうふ(焼 き豆腐)、とり肉(若鶏も も・皮なし)、米みそ(淡色 辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、バナナ、はくさい、みかん (缶)、にんじん、りんご、ねぎ、 キャベツ、ブロッコリー、えのきた け、もやし、あおのり	528 kca 17.4 g 15.6 g 2.3 g
13 27 火	ごはん かじきの玉ねぎソース 新じゃが芋の青海苔あえ アスパラガスのソテー 高野豆腐のみそ汁	ひじきおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	パン	米(胚芽米)、さつまいも、じゃ がいも、てんさい糖、サラダ油、 なたね油、押麦(七分つき)、きび (精白粒)、あわもち	かじき、油あげ、米みそ(淡 色辛みそ)、ベーコン、とう ふ(高野豆腐)	みかん、グリーンアスパラガス、たま ねぎ、にんじん、はくさい、ひじき、 パセリ、あおのり	641 kca 19.4 g 14.2 g 1.5 g
14 28 水	ごはん 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ しめじのみそ汁	豆腐ドーナツ ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米(胚芽米)、小麦粉、なたね 油、てんさい糖、片栗粉、押麦 (七分つき)、きび(精白粒)、あ わもち	牛乳、ぶた肉(ロース)、とう ふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、しめ じ、にんじん、きゅうり、カットわか め、ニンニク、しょうが	663 kca 19.9 g 24.8 g 1.6 g

★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、16時30分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。



<今月の果物>
りんご、みかん、バナナ、いちご

★食材の主な産地
さわら—福岡県
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
鶏肉—茨城県
白米—長野県