

2023年02月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1. 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	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 ～ 水	バターロール 青菜としらすのソテー トマトスープ チキンディアブロ風 白菜とりんごのサラダ	ロールパン、米、パン粉、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、しらす	白菜、ほうれん草、りんご、トマト缶、玉葱、人参、キャベツ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
02 ～ 木	牛乳パン 粉ふき芋 コンソメスープ チキンカツ 青葉のツナレモン醤油和え	ゼリー、牛乳パン、じゃが芋、せんべい、パン粉、油、小麦粉、小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、ツナ缶	ほうれん草、大根、人参、玉葱、トマト缶、レモン汁	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	炊き込みご飯
03 ～ 金	おにさんご飯 ブロッコリーのごま和え みそ汁 照り焼きバーグ 南瓜サラダ	米、小麦粉、蒸し中華めん、三温糖、マーガリン、マヨネーズ、片栗粉、油、小町麩、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウインナー、みそ、大豆、ちくわ	南瓜、人参、キャベツ、いちご、ブロッコリー、胡瓜、玉葱、干しうどう	クッキー 果物 牛乳 クッキー 果物 牛乳	マーガリンサンド
04 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	米、さつま芋、油、三温糖	ヨーグルト、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節	みかん、小松菜、しめじ、ねぎ、人参	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
06 ～ 月	肉うどん 三色ごま和え さつま芋のグラッセ	うどん、米、さつま芋、三温糖、ごま、油、バター	牛乳、豚肉、みそ	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、ねぎ、小松菜、人参	五平もち 牛乳 果物 五平もち 牛乳 果物	ジャムサンド
07 ～ 火	ナチュールパン もやしスープ ポークビーンズ ボイルブロッコリー	ナチュールパン、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、卵、生クリーム	南瓜、玉葱、もやし、トマト缶、ブロッコリー	スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 牛乳	炊き込みご飯
08 ～ 水	ごはん 花野菜サラダ みそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう	米、バゲット、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、卵、みそ	いちご、ごぼう、玉葱、ブロッコリー、カリフラワー、人参	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
09 ～ 木	バターボール いんげんソテー キャベツともやしのスープ 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ	ロールケーキ、バターボール、じゃが芋、マヨネーズ、油、小麦粉、三温糖	鶏肉、牛乳、ホップクリーム	さやいんげん、キャベツ、もやし、マーマレード、胡瓜、玉葱、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
10 ～ 金	ごはん かぼちゃの甘煮 みそ汁 手まりしゅうまい 塩もみキャベツ	米、小麦粉、焼壳の皮、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、油揚げ、みそ、チーズ、ほたて	南瓜、キャベツ、いちご、玉葱、胡瓜、わかめ、干しうどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
13 ～ 月	ごはん さつま芋のミルク煮 豆腐スープ 鶏肉のみぞ焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、春雨、バター、粉糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、卵、みそ	胡瓜、チンゲン菜、クリームコーン、コーン、ミックスピベジタブル、ひじき	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	ジャムサンド
14 ～ 火	あんかけうどん さつま芋サラダ ボイルウインナー	うどん、さつま芋、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、マーガリン、片栗粉、チョコレート	牛乳、ウインナー、豚肉	いちご、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、人参、干しうどう	チョコパン 牛乳 果物 チョコパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 ～ 水	パン・オ・レ キャベツのナムル コンソメスープ 鮭のポテトソース焼き 人参みそバターきんぴら	米、ミルクパン、じゃが芋、もち米、油、小町麩、ごま、バター、ごま油	牛乳、鮭、チーズ、みそ	人参、デコポン、キャベツ、チンゲン菜、ピーマン、コーン、刻み昆布	にんじんおやき 牛乳 果物 にんじんおやき 牛乳 果物	マーガリンサンド
16 ～ 木	きなこサンド ミックススロー 白菜ときのこのスープ 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト	食パン、米、じゃが芋、パン粉、油、マーガリン、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ほたて、ハム、油揚げ、きな粉	キャベツ、人参、白菜、玉葱、しめじ、さやえんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	ジャムサンド
17 ～ 金	ごはん ブロッコリーの昆布和え みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ れんこんサラダ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、ハム、きな粉	大根、いちご、ブロッコリー、れんこん、胡瓜、万能ねぎ、人参、昆布	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
18 ～ 土	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	米、さつま芋、油、三温糖	ヨーグルト、豆腐、鶏肉、みそ、かつお節	みかん、小松菜、しめじ、ねぎ、人参	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	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		
20 ～ 月	レーズンボール マカロニケチャップ炒め えのきと野菜のスープ 魚のカレー風味焼き コールスローサラダ	レーズンボール、蒸し中華めん、マヨネーズ、マカロニ、油、パン粉、三温糖	牛乳、さわら、豚肉、チーズ	キャベツ、玉葱、人参、えのき茸、コーン、もやし、胡瓜、青ねり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊込みご飯
21 ～ 火	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 にんじんチーズ和え	うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉、竹輪、チーズ	オレンジ、人参、キャベツ、玉葱、たけのこ、椎茸	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
22 ～ 水	ごはん キャベツソテー みそ汁 和風ひじきハンバーグ プロッコリーのおかか和え	米、小麦粉、三温糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆腐、ウインナー、卵、みそ、かつお節	キャベツ、いちご、玉葱、ブロッコリー、万能ねぎ、人参、ひじき	ウインナーまん 牛乳 果物 ウインナーまん 牛乳 果物	ジャムサンド
24 ～ 金	ごはん かぼちゃのグラッセ みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 小松菜とちくわの炒め物	米、パイ皮、三温糖、油、バター、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、みそ、油揚げ、卵	南瓜、小松菜、デコポン、りんご	アップルパイ 牛乳 果物 アップルパイ 牛乳 果物	マーガリンサンド
25 ～ 土	ブティポワン ～ キヤベツスープ ～ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ～ ボイルいんげん	じゃが芋、米、ブティポワン、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、チーズ	さやいんげん、キャベツ、人参、玉葱、トマト缶、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
27 ～ 月	鶏肉うどん ～ 人参のケチャップ炒め ～ キャベツの昆布和え	うどん、米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ハム、チーズ、豚肉	キャベツ、人参、いちご、玉葱、椎茸、ほうれん草、ねぎ、ピーマン、昆布	ピザライス 牛乳 果物 ピザライス 牛乳 果物	炊込みご飯
28 ～ 火	ごはん 二色びたし みそ汁 揚げ魚煮 ～ 切り昆布の煮付け	米、食パン、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、さわら、みそ、竹輪、チーズ	デコポン、キャベツ、白菜、しめじ、小松菜、人参、刻み昆布	パンせんべい 牛乳 果物 パンせんべい 牛乳 果物	炊込みご飯

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児

エネルギー 512Kcal  
エネルギー 460Kcal  
蛋白質 20.7g  
蛋白質 19.4g  
脂質 18.1g  
脂質 17.7g

鉄分 2mg  
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

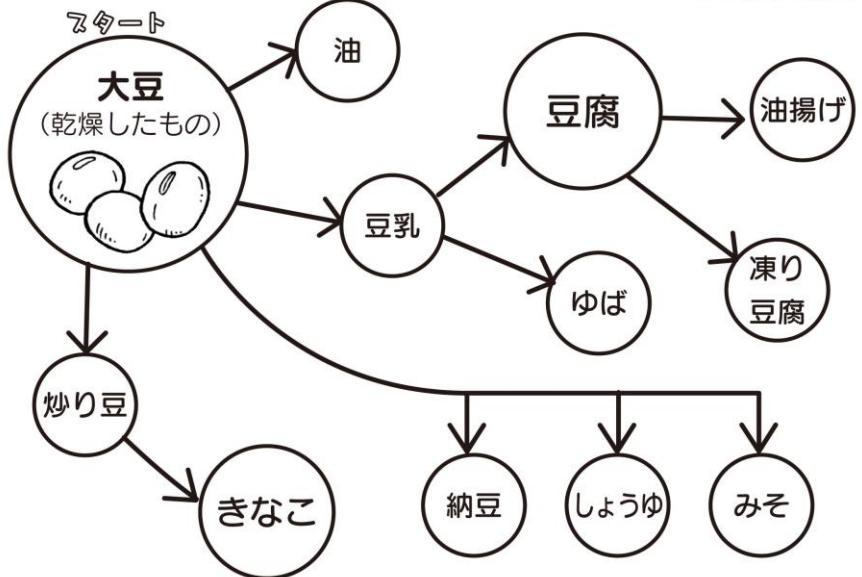
☆ 9日はお誕生日おやつです。



## 大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。