

## 献 立 表

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 ～ 月	バターライス ミネストローネ 鶏肉の磯部焼き ブロッコリーのナムル風	キャベツソテー	米、小麦粉、バター、油、ごま油、ピザクラスト	牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、しらす	キャベツ、トマト、ブロッコリー、にんじん、青のり	ピザパン 牛乳 ピザパン 牛乳	炊き込みご飯
02 ～ 火	ごはん みそ汁 煮魚 ナムル	マカロニケチャップ炒め	ゼリー、米、クラッカー、マカロニ、三温糖、油、ごま油	牛乳、かじき、豆腐、みそ	もやし、ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	ゼリー クラッカー 牛乳 ゼリー クラッcker 牛乳	ジャムサンド
03 ～ 水	おにさんご飯 みそ汁 筑前煮 果物		米、食パン、三温糖、マーガリン、油、小町麩	牛乳、鶏肉、チーズ、ししゃも、竹輪、みそ、大豆、しらす、うずら卵	キャベツ、いちご、にんじん、椎茸、れんこん、ごぼう、いちご、ジャム、さやいんげん、のり、かぶ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	炊き込みご飯
04 ～ 木	ブリオッシュ コンソメスープ チキンディアプロ風 コーンサラダ	カレー ポテト	ブリオッシュ、米、じゃがいも、油、パン粉、小町麩、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、しらす	レタス、チンゲン菜、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ひじき	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	マーガリンサンド
05 ～ 金	鶏肉うどん 南瓜サラダ ボイルウィンナー		うどん、さつま芋、マヨネーズ、三温糖、バター	牛乳、ワインナー、鶏肉、ベーコン、卵、生クリーム	かぼちゃ、いちご、きゅうり、椎茸、ほうれん草、ねぎ、玉ねぎ	スイートポテト 牛乳 果物 スイートポテト 牛乳 果物	ジャムサンド
06 ～ 土	マーぼー丼 すまし汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮		米、食パン、さつま芋、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、ねぎ、三つ葉、しめじ、いちごジャム、にんじん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
08 ～ 月	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ		うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、チーズ、豚肉、しらす、油揚げ	かぼちゃ、オレンジ、小松菜、玉ねぎ、さやいんげん	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
09 ～ 火	牛乳パン はくさいスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ミックススロー	さつま芋のレーズン煮	牛乳パン、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、バター	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム	キャベツ、白菜、玉ねぎ、にんじん、レモン汁、干しうどう	レモンケーキ 牛乳 レモンケーキ 牛乳	炊き込みご飯
10 ～ 水	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう	花サラダ	米、クリームパン、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、鮭、豆腐、みそ、鮭	ごぼう、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	クリームパン 牛乳 クリームパン 牛乳	ジャムサンド
12 ～ 金	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き もやし炒め	ブロッコリーのおかか和え	米、小麦粉、バター、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、かつお節	もやし、いちご、りんごジュース、ブロッコリー、ねぎ、にんじん	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	マーガリンサンド
13 ～ 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん		牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
15 ～ 月	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 切り昆布の煮付け	二色びたし	米、小麦粉、三温糖、バター、チョコレート、油	牛乳、さわら、みそ、竹輪	キャベツ、白菜、しめじ、小松菜、にんじん、昆布	チョコパン 牛乳 チョコパン 牛乳	ジャムサンド
16 ～ 火		お 楽 し み 食				誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	マーガリンサンド
17 ～ 水	バターロール もやしスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、バター、バター	牛乳、大豆、豚肉、ヨーグルト	玉ねぎ、もやし、ブロッコリー、グリンピース	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	炊き込みご飯
18 ～ 木	わかめうどん 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、鶏肉、チーズ、かつお節	にんじん、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	炊き込みご飯

2021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		
19 ～ 金	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ ひじきサラダ	キャベツの昆布和え	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、ツナ、みそ	キャベツ、オレンジ、大根、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、ひじき、昆布	キヤロット蒸しパン 牛乳 果物 キヤロット蒸しパン 牛乳 果物
20 ～ 土	マーボー丼 すまし汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮		米、食パン、さつま芋、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	小松菜、ねぎ、三つ葉、しめじ、いちごジャム、にんじん	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳
22 ～ 月	ごはん みそ汁 鶏肉のムニエル 青菜のしらす和え	人参とえのきの中華サラダ	米、ロールパン、小麦粉、マヨネーズ、油、バター、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、みそ、油揚げ、しらす	ほうれん草、にんじん、えのき茸、玉ねぎ、ブロッコリー	ツナマヨドック 牛乳 スープ ツナマヨドック 牛乳
24 ～ 水	肉うどん 大根のそぼろ煮 ヨーグルト		うどん、米、三温糖、油、ごま、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ、みそ	大根、にんじん、ほうれん草、ねぎ、三つ葉	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳
25 ～ 木	バターボール コンソメスープ 鶏肉のタンドリー焼き 青菜サラダ	いんげんソテー	バター、ボール、米、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ベーコン	小松菜、にんじん、大根、さやいんげん	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳
26 ～ 金	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 三色ごま和え	かぼちゃの甘煮	米、小麦粉、焼壳の皮、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、卵、みそ、チーズ、油揚げ、ほたて	かぼちゃ、キャベツ、いちご、玉ねぎ、小松菜、わかめ、にんじん、干しぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物
27 ～ 土	牛乳パン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ボイルいんげん		牛乳パン、じゃがいも、米、油、片栗粉	牛乳、鶏肉	キャベツ、さやいんげん、にんじん、玉ねぎ、トマト、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳

献立の平均栄養価 以上児  
未満児エネルギー 558Kcal 蛋白質 21.3g  
エネルギー 496Kcal 蛋白質 19.9g脂質 18.3g  
脂質 17.9g

焼きおにぎり

マーガリンサンド

マーガリンサンド

炊込みご飯

☆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。

☆16日はお誕生日おやつです。

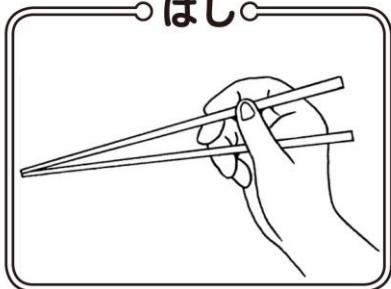


## 正しい食事マナー

### 身につけていますか？



はし



ナイフ・フォーク



スプーン



まずは、正しい持ち方ができているかチェック！ それから上手に使えるように練習してみよう。

