

令和3年度



今月のメニュー

キッズたいよう保育園
管理栄養士 新里若菜

| 日 | 曜 | 献立名 | 1・2歳児おやつ | 体内での主な働き | | | 3時おやつ | |
|----|---|---|------------------------|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | | | 血や骨となる | 力や熱となる | 体の調子を整える | | |
| 1 | 金 | ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐とオクラの和え物 | せんべい お茶 | 豚肉 木綿豆腐 かつお節 塩昆布 卵 わかめ 牛乳 | 米 三温糖 油 食パン マーガリン | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが おくら きゅうり パイン(缶) | フレンチトースト 牛乳 | |
| 20 | 水 | じゃがいものみそ汁 パイン(缶) | | | | | | |
| 2 | 土 | ☆お弁当☆ | ビスケット お茶 | 牛乳 みそ ツナ(缶) ひじき | 米 三温糖 | | ひじきみそおにぎり お茶 | |
| 4 | 月 | ごはん フーイリチー もずくの天ぷら えのきのみそ汁 りんご | クッキー お茶 | 卵 ツナ(缶) もずく 小エビ 煮干し粉 おから きなこ 牛乳 | 米 麩 油 小麦粉 じゃがいも ホットケーキミックス | キャベツ にんじん たまねぎ にら えのき ほうれん草 りんご | おからクッキー 牛乳 | |
| 5 | 火 | きのこカレー きゅうりの酢の物 冬瓜スープ フルーツヨーグルト | クリームサンド ビスケット お茶 | 鶏肉 わかめ あおさ なまり節 ヨーグルト 牛乳 こんぶ | 米 じゃがいも 油 三温糖 | にんじん たまねぎ しめじ えりんぎ きゅうり もやし 冬瓜 バナナ りんご パイン(缶) レーズン | プリン かみかみこんぶ 牛乳 | |
| 6 | 水 | きびごはん 豚肉とさつまいもの煮物 ブロッコリーの和風マヨ 油揚げのみそ汁 オレンジ | パイ菓子 お茶 | 豚肉 ひじき ツナ(缶) 油揚げ ヨーグルト | きび 精白米 三温糖 さつまいも マヨネーズ 黒糖 食パン マーガリン | 小松菜 ブロッコリー にんじん みずな オレンジ | 飲むヨーグルト ブラウンシュガー トースト | |
| 7 | 木 | もみじごはん 魚フライ タルタルソース ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁 梨 | ウエハース お茶 | 魚 刻み昆布 卵 (7日)牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ごま (7日) ホットケーキミックス メイプルシロップ (21日)お誕生ケーキ | にんじん パプリカ たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ にら 梨 | ホットケーキ 牛乳 | |
| 21 | | お誕生ケーキ お茶 | | | | | | |
| 8 | 金 | ごはん 鶏のおろし煮 きんぴらごぼう ぶどう 切干大根のみそ汁 | せんべい お茶 | 鶏肉 ちくわ 牛乳 卵 ひじき 煮干し粉 | 米 ごま油 ごま こんにやく 小麦粉 | だいこん まいたけ しいたけ レモン ねぎ にんじん ごぼう いんげん 切干大根 なめこ ぶどう にら | ヒラヤーチ 牛乳 | |
| 9 | 土 | 宮古そば ひとくちゼリー | ビスケット お茶 | 豚肉 かまぼこ 牛乳 | 宮古そば 食パン バター | たまねぎ しょうが 青ネギ にんにく ゼリー ジャム | ジャムサンド 牛乳 | |
| 11 | 月 | ごはん 豚肉と大根のごった煮 バンバンジー なすのみそ汁 柿 | クッキー お茶 | 豚肉 ささみ わかめ 厚揚げ 卵 牛乳 | 米 油 ドレッシング アンダギーミックス | だいこん にんじん たけのこ きゅうり トマト さやえんどう なす ねぎ 柿 | サーターアンダギー 牛乳 | |
| 12 | 火 | パン レモンバターチキン パスタサラダ ミネストローネ バナナ | クリームサンド ビスケット お茶 | 鶏肉 ハム ベーコン しらす のり | パン 小麦粉 油 三温糖 バター パスタ じゃがいも マヨネーズ 米 ごま | きゅうり レモン コーン(缶) たまねぎ にんじん トマト(缶) バナナ 小松菜 | 青菜しらすおにぎり お茶 | |
| 13 | 水 | ★お弁当会★ | せんべい お茶 | 牛乳 チーズ | さつまいも 片栗粉 三温糖 バター | | 芋もち 牛乳 | |
| 14 | 木 | ごはん 魚のみりん漬け焼き パリパリサラダ 田舎汁 みかん(缶) | パイ菓子 お茶 | 鮭 鶏肉 牛乳 豚肉 | 米 ごま 餃子の皮 ドレッシング 中華麺 油 | キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 ごぼう かぼちゃ ねぎ みかん(缶) たまねぎ | 焼きそば 牛乳 | |
| 15 | 金 | ビビンバ丼 豆乳のみそ汁 小魚 バナナ | ビスケット お茶 | 豚ひき肉 豆乳 煮干し 牛乳 チーズ ハム | 米 三温糖 油 ごま油 食パン マーガリン | たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし だいこん 白菜 しめじ バナナ | ハムチーズサンド 牛乳 | |
| 30 | 土 | 秋の遠足 | | | | | | |

※献立は都合により変更することがあります。