

2021年03月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			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	
1	月	カレーライス 中華スープ(もやし・ピーマン) ブロッコリーサラダ	フレンチトースト 牛乳 りんご	米 じゃがいも 三温糖 油 メープルシロップ ごま油 食パン	牛乳 豚もも肉 たまご	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし ピーマン	牛乳 ケッチャプライス
2	火	牛乳パン 野菜スープ(ほうれん草・大根) ☆タンドリーチキン ポテトサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 ☆みかん	牛乳パン じゃがいも 米 マヨドレ	鶏もも ツナ ヨーグルト	みかん ほうれんそう だいこん なめたけ きゅうり にんじん 刻みのり	牛乳 うどん
3	水	ちらし寿司 すまし汁(みつば・おふ) カレイのてりやき 切り昆布煮つけ	ケーキ(幼児) マフィン(乳幼児) カルピス ひなあられ	米 ショートケーキ 三温糖 おふ 油 小麦粉 パター あられ	かれい ちくわ 牛乳	にんじん みつば さやいんげん 刻みこんぶ さやえんどう 焼のり	牛乳 ぞうすい
4	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	☆焼豚チャーハン 牛乳 バナナ	ゆでうどん 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 たまご 焼豚 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	バナナ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん カットわかめ	牛乳 パンケーキ
5	金	☆ふりかけごはん ☆ワンドンスープ ささみフライ甘味噌がけ かぼちゃサラダ	☆さつまいも小倉パイ 牛乳 いちご	米 パイ皮 ごま油 さつまいも 小麦粉 ぎょうざの皮 パン粉 油 マヨドレ 三温糖 白いりごま	牛乳 ささみ 豚もも肉 ゆであずき(缶) みそ	かぼちゃ きゅうり キャベツ 干しいたけ	牛乳 そうめん
6	土	マーボー丼 中華スープ(ワカメ・白菜) 小松菜の中華和え	ココア蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 片栗粉 白いりごま	木綿豆腐 牛乳 豚ひき肉 みそ	こまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ カットわかめ しょうが いちご	牛乳 おにぎり
8	月	ごはん 手巻き寿司(ひまわり組) すまし汁(おふ・あおさ) ☆鶏のから揚げ ひじき煮	☆マカロニきな粉 牛乳 りんご	米 マカロニ 三温糖 片栗粉 おふ 油	牛乳 鶏もも から揚げ ウインナー チーズ かにかまぼこ きな粉 油揚げ	りんご にんじん さやいんげん 焼のり ひじき あおさ しょうが	牛乳 ケッチャプライス
9	火	レーズンロール(乳児バターロール) ☆コーンスープ 豚マヨ焼き もやしサラダ	ピラフ 麦茶 ☆みかん	レーズンボール バターロール 米 パター マヨドレ 油 三温糖 ごま油	豚ロース 牛乳 豚ひき肉 生クリーム	たまねぎ もやし みかん にんじん クリームコーン きゅうり しょうが コーン缶 グリンピース	牛乳 うどん
10	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 銀たらの煮付け いんげんのごま和え	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 パター 小町麩 黒糖 三温糖 すりごま	牛乳 銀たら みそ	バナナ さやいんげん たまねぎ なめこ にんじん しょうが	牛乳 ぞうすい
11	木	☆しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 ブロッコリー(マヨ)	中華ごはん 牛乳 いちご	中華めん 米 油 マヨドレ 三温糖 ごま油	牛乳 生揚げ 豚もも肉	いちご にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな もやし しめじ コーン缶 ねぎ ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
12	金	鶏丼 みそ汁(ねぎ・おふ) キャベツとコーンのソテー	カップヨーグルト 型抜きクッキー 牛乳(ひまわり組) 麦茶 パナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 おふ	鶏もも肉 ヨーグルト たまご みそ	キャベツ たまねぎ バナナ ねぎ コーン缶 グリンピース	牛乳 そうめん
13	土	☆ふりかけごはん コンソメスープ(大根・ワカメ) キャベツと豚肉の味噌炒め	鮭おにぎり 麦茶 果物	米 油 三温糖	豚もも肉 さけフレーク みそ	りんご キャベツ にんじん たまねぎ カットわかめ ニンニク	牛乳 おにぎり
15	月	ごはん みそ汁(豆腐・小ねぎ) 豚肉の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え	あんぱん(こしあん) 牛乳 りんご	米 あんぱん すりごま	牛乳 豚ロース 木綿豆腐 みそ	りんご もやし ほうれんそう にんじん 小ねぎ	牛乳 ケッチャプライス
16	火	牛乳パン 野菜スープ(ほうれん草・大根) ☆タンドリーチキン ポテトサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 みかん	牛乳パン じゃがいも 米 マヨドレ	鶏もも ツナ ヨーグルト	みかん ほうれんそう だいこん なめたけ きゅうり にんじん 刻みのり	牛乳 うどん
17	水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) さわらの西京焼き お浸し	ワッフル 牛乳 オレンジ	米 ワッフル 三温糖	牛乳 さわら みそ 油揚げ	もやし オレンジ にんじん だいこん ほうれんそう	牛乳 ぞうすい
18	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 チーズ	☆焼豚チャーハン 牛乳 バナナ	ゆでうどん 米 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 たまご 焼豚 高野豆腐 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	バナナ ねぎ だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん カットわかめ	牛乳 パンケーキ

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			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	☆ふりかけごはん ☆ワンタンスープ ささみフライ甘味噌がけ かぼちゃサラダ	☆さつまいも小倉パイ 牛乳 いちご	米 パイ皮 ごま油 さつまいも 小麦粉 ぎょうぎの皮 パン粉 油 マヨレ 三温糖 白いりごま	牛乳 ささみ 豚もも肉 ゆであずき(缶) みそ	かぼちゃ イチゴ きゅうり キャベツ 干しいたけ	牛乳 そうめん
22	月	カレーライス 中華スープ(もやし・ピーマン) ブロッコリーサラダ	フレンチトースト 牛乳 りんご	米 じゃがいも 三温糖 油 メープルシロップ ごま油 食パン	牛乳 豚もも肉 たまご	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし ピーマン	牛乳 ケッチャブライス
23	火	レーズンロール(乳児バターロール) ☆コーンスープ 豚マヨ焼き もやしサラダ	ピラフ 麦茶 みかん	レーズンボール バターロール 米 バター マヨレ 油 三温糖 ごま油	豚ロース 牛乳 豚ひき肉 生クリーム	たまねぎ もやし みかん にんじん クリームコーン きゅうり しょうが コーン缶 グリンピース	牛乳 うどん
24	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・なめこ) 銀たらの煮付け いんげんのごま和え	黒糖ラスク 牛乳 バナナ	米 バター 小町麩 黒糖 三温糖 すりごま	牛乳 銀たらし みそ	バナナ さやいんげん たまねぎ なめこ にんじん しょうが	牛乳 ぞうすい
25	木	☆しょうゆラーメン 生揚げ含め煮 ブロッコリー(マヨ)	中華ごはん 牛乳 いちご	中華めん 米 油 マヨレ 三温糖 ごま油	牛乳 生揚げ 豚もも肉	いちご にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな もやし しめじ コーン缶 ねぎ ニンニク しょうが	牛乳 パンケーキ
26	金	鶏丼 みそ汁(ねぎ・おふ) キャベツとコーンのソテー	カップヨーグルト 麦茶 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 おふ	鶏もも肉 ヨーグルト たまご みそ	キャベツ たまねぎ バナナ ねぎ コーン缶 グリンピース	牛乳 そうめん
27	土	ふりかけごはん コンソメスープ(大根・ワカメ) キャベツと豚肉の味噌炒め	鮭おにぎり 麦茶 果物	米 油 三温糖	豚もも肉 さけフレーク みそ	りんご キャベツ にんじん たまねぎ カットわかめ ニンニク	牛乳 おにぎり
29	月	ごはん みそ汁(豆腐・小ねぎ) 豚肉の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え	あんぱん(こしあん) 牛乳 りんご	米 あんぱん すりごま	牛乳 豚ロース 木綿豆腐 みそ	りんご もやし ほうれん草 にんじん 小ねぎ	牛乳 ケッチャブライス
30	火	バターボール 白菜スープ(ワカメ) ハンバーグ サツマイモサラダ	五平もち 麦茶 みかん	バターボール さつまいも 米 マヨレ パン粉 白いりごま 三温糖	豚ひき肉 牛乳 みそ チーズ	みかん はくさい たまねぎ きゅうり カットわかめ	牛乳 うどん
31	水	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) さわらの西京焼き お浸し	ワッフル 牛乳 オレンジ	米 ワッフル 三温糖	牛乳 さわら みそ 油揚げ	もやし オレンジ にんじん だいこん ほうれん草	牛乳 ぞうすい
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	605 kcal	鉄	2.1 mg		
		たんぱく質	21.6 g	カルシウム	165 mg		
		脂 質	16.9 g	ビタミンC	27 mg		
		塩 分	2.1 g	食物繊維	3.6 g		

「日常食」「災害食」として役立つ

古くから日本の伝統的な保存食品である「乾物」は、昔の人たちが、旬の食材を長期間にわたり食べられるように工夫した画期的な食品です。乾物の良さは、保存ができ、利便性が高く、栄養的に優れている点。上手に活用すれば、おいしさにプラスして、調理時間の短縮、栄養補給につながります。また、最近では災害に備えた「災害食」としても注目されています。乾物を日々の食事に上手に取り入れて、安心・安全・豊かな食生活をめざしましょう。

★乾物の成り立ち

先人は、今のような冷蔵庫や加工技術がなかった時代に、たくさん収穫した食べものを保存する方法として、食品中の水分を減らして、雑菌の増殖を抑えるために「乾燥」という方法を用いました。

「乾物」は、現代においても和食に欠かすことができない日本の食文化を象徴する食べもののひとつです。



★乾物の使いやすさ

価格が安定している



長期保存ができる



収納がしやすい



☆乳児の9時の水分補給は牛乳が出ます

☆3日はお誕生日会です

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

ひまわり組さんのリクエストメニューには

☆が付いてあります。

タンダリーチキン みかん チャーハン さつまいも小倉パイ
ふりかけごはん ワンタンスープ 鶏の唐揚げ
マカロニきな粉 しょうゆラーメン

★災害食としての乾物

冷蔵庫が使えない災害時には、「乾物」が役に立ちます。日頃から乾物を使うことを習慣にして、万が一の時に備えましょう。ちょっとした備蓄のコツで、災害食を確保しながら、日常でも活用できます。