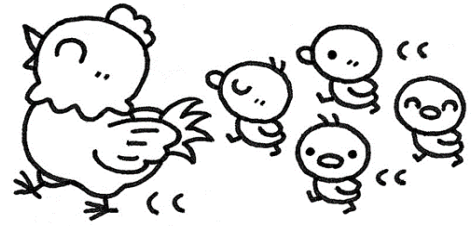
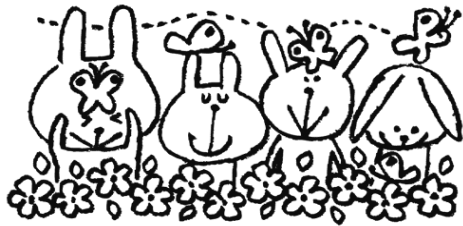




2020年度 大久野保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	水	(入園・進級式) 御飯 鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻あえ みそ汁 果物	おふのラスク 牛乳	米、砂糖、焼ふ、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん
2	木	ジャージャー麺 棒々鶏 ミントマト 果物	ヨーグルトスコーン 麦茶	生中華めん、ホットケーキ粉、ごま油、片栗粉、三温糖、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、赤みそ、バター、ごま、かつ	グレープフルーツ、きゅうり、ミニトマト、にんじん、コーン缶、ねぎ、にんにく、しょうが
3	金	御飯 シュウマイ 切干し大根とひじきのサラダ みそ汁 果物	さつま芋スティック 牛乳	さつまいも、米、ドライブルー、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、砂糖、	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	たまねぎ、だいこん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが
4	土	カレーうどん ポテトサラダ 果物	菓子 のむヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	のむヨーグルト、豚こま切れ肉、卵、ツナ油漬缶	バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ
6	月	さんまのかば焼き井 小松菜のおかかあえ かき玉汁 果物	白パン 麦茶	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、砂糖	さんま、ヨーグルト(無糖)、卵、油揚げ、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、だいこん、干しぶどう、ねぎ、しょうが、焼きのり
7	火	食パン タンドリーチキン マカロニサラダ きくらげのスープ 果物	おにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、マカロニ、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム	オレンジ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、はくさい、コーン缶、黒きくらげ、にんにく
8	水	御飯 ささ身の磯辺揚げ もやしと人参のナムル さつま汁 チーズ 果物	団子入りミルク汁粉 麦茶	米、さつまいも、白玉粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ささ身、木綿豆腐、ゆであずき缶、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、	もやし、はくさい、にんじん、だいこん、生わかめ、ねぎ、あおのり
9	木	ソース焼きそば ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ 果物	もものケーキ 牛乳	焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま切れ肉、卵、無塩バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、生わかめ、もも缶、コーン缶、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん
10	金	御飯 かじきのきのこあんかけ キャベツの昆布あえ 五目汁 果物	苺クッキー 牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油	牛乳、かじき、無塩バター、油揚げ、鶏もも肉	キャベツ、いちご、だいこん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、さやえんどう
11	土	とん汁うどん いんげんのマヨネーズあえ 果物	菓子 牛乳	ゆでうどん、米、さといも、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、ハム、すりごま、ごま	オレンジ、にんじん、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ
13	月	ホワイトシチューライス キャベツのツナマヨネーズあえ ミントマト 中華スープ 果物	蒸かしじゃがいも 牛乳	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、ごま	たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、ミニトマト、だいこん、きゅうり、たけのこ、ブロッコリー、コーン缶、カット
14	火	ハンバーガー 春野菜スープ 果物	たらしもち 牛乳	コッペパン、小麦粉、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、リーフレタス、にんじん
15	水	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻あえ みそ汁 果物	おふのラスク 牛乳	米、砂糖、焼ふ、油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ、ごま	バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん
		ジャージャー麺	ヨーグルトスコーン	生中華めん、ホットケー	豚ひき肉、鶏ささ身、	グレープフルーツ、きゅう

16	木	棒々鶏 ミニトマト 果物	麦茶	キ粉、ごま油、片栗粉、 三温糖、砂糖、油 ヨーグルト(無糖)、米み そ(淡色辛みそ)、赤み そ、バター、ごま、かつ しょうが り、ミニトマト、にんじん、 コーン缶、ねぎ、にんにく、 しょうが
----	---	--------------------	----	---




月のメニュー



10時おやつ	日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの
菓子牛乳	17 金	御飯 シュウマイ 切干し大根とひじきのサラダ みそ汁 果物	さつま芋スティック 牛乳	さつまいも、米、ドライブルーン、しゅうまいの皮、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、砂糖、	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン
菓子牛乳	18 土	カレーうどん ポテトサラダ 果物	菓子 のむヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	のむヨーグルト、豚こま切れ肉、卵、ツナ油漬缶
菓子牛乳	20 月	さんまのかば焼き丼 小松菜のおかかあえ かき玉汁 果物	白パン 麦茶	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、砂糖	さんま、ヨーグルト(無糖)、卵、油揚げ、かつお節
菓子牛乳	21 火	食パン タンドリーチキン マカロニサラダ きくらげのスープ 果物	おにぎり 麦茶	食パン、米、マヨネーズ、マカロニ、ごま油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ハム
菓子牛乳	22 水	御飯 ささ身の磯辺揚げ もやしと人参のナムル さつまいも汁 チーズ	団子入りミルク汁粉 麦茶	米、さつまいも、白玉粉、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ささ身、木綿豆腐、ゆであずき缶、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、
菓子牛乳	23 木	ソース焼きそば ブロッコリーときのこのサラダ わかめスープ 果物	もものケーキ 牛乳	焼きそばめん、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚こま切れ肉、卵、無塩バター
菓子牛乳	24 金	御飯 かじきのきのこあんかけ キャベツの昆布あえ 五目汁 果物	苺クッキー 牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油	牛乳、かじき、無塩バター、油揚げ、鶏もも肉
菓子牛乳	25 土	とん汁うどん いんげんのマヨネーズあえ 果物	菓子牛乳	ゆでうどん、米、さといも、マヨネーズ	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、さけ、ハム、すりごま、ごま
菓子牛乳	27 月	ホワイトシチューライス キャベツのツナマヨネーズあえ ミニトマト 中華スープ 果物	蒸かしじゃがいも 牛乳	じゃがいも、米、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター、ごま
菓子牛乳	28 火	ハンバーガー 春野菜スープ 果物	たらしもち 牛乳	コッペパン、小麦粉、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン
菓子牛乳	30 木	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ 紅白煮 果物	メロンパン 麦茶	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、油、グラニュー糖	ちくわ、油揚げ、豚こま切れ肉、卵、無塩バター

菓子牛乳
菓子牛乳
菓子牛乳
菓子牛乳

今月の平均栄養量	
3歳児以上	エネルギー 553kcal
	たんぱく質 20.3g
3歳児未満	エネルギー 435kcal
	たんぱく質 15.9g

 1日元気に過ごすために、朝ごはんを食べましょう。夜寝ている間に体温は下がります。朝ごはんを食べることで上がっていき、準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。

牛乳

12/10 14 10.0 5

朝ごはんは大切ですね。





黄色い枠は手作りおやつです。

つ)	10時おやつ
体の調子を整えるもの	
たまねぎ、だいこん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ、しょうが	菓子牛乳
バナナ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ	菓子牛乳
りんご、こまつな、にんじん、だいこん、干しぶどう、ねぎ、しょうが、焼きのり	菓子牛乳
オレンジ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、はくさい、コーン缶、黒きくらげ、にんにく	菓子牛乳
もやし、はくさい、にんじん、だいこん、生わかめ、ねぎ、あおのり	菓子牛乳
バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、生わかめ、もも缶、コーン缶、えのきたけ、葉ねぎ、にんじん	菓子牛乳
キャベツ、いちご、だいこん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、さやえんどう	菓子牛乳
オレンジ、にんじん、いんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	菓子牛乳
たまねぎ、いちご、にんじん、キャベツ、ミニトマト、だいこん、きゅうり、たけのこ、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ	菓子牛乳
オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、リーフレタス、にんじん	菓子牛乳
オレンジ、にんじん、はくさい、ねぎ、あおのり	菓子牛乳



しっかり食
りますが、
体を動か



