

令和3年



## 若狭浦保育所 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>●大豆の力</b>                      節分の豆まきで使われる豆は「大豆」。肉と同じようなたんぱく質が豊富なことから、「畑の肉」と言われています。食物性食品の大豆のとりすぎには、脂質やコレステロール過剰の心配はありません。大豆はカルシウムや鉄分、ビタミンB1、Eなど、現代人に不足しがちな成分も多く含まれています。積極的に取り入れる必要がある食材です。  <b>【主な大豆製品】</b>                      豆腐、豆乳、納豆、油揚げ、きな粉、枝豆、もやし、醤油、みそ、おから 等</p> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div>					
献立						
おやつ						
朝おやつ	1	2	3	4	5	6
献立	プチクッキー ごはん 肉みそ炒め 切干し大根のサラダ 中華風コーンスープ パイン缶	せんべい 【節分メニュー】 鬼さんカレー ブロッコリーサラダ チンゲン菜スープ ヨーグルト	バナナ 麦ごはん さば塩焼き かぼちゃの煮物 沖縄風みそ汁 ネーブル	ビスコ 和風スパゲッティ ポテトサラダ すまし汁 りんご	ウエハース もちきびご飯 チキン照り焼き 菜の花とツナのごま和え みそ汁 杏仁フルーツ	せんべい 中華炒め丼 春雨のスープ ネーブル
おやつ	チーズおからスコーン、牛乳	節分用たまごボーロ、バナナ、牛乳	ちんすこう、牛乳	おにぎり(ゆかり)、麦茶	シスコーン、バナナ、牛乳	ツイギー、牛乳
朝おやつ	8	9	10	11	12	13
献立	ボーロ 麦ごはん 豚肉とアスパラ炒め シラス入り酢のもの 卵スープ 黄桃缶	バナナ ごはん 魚のみそマヨ焼き カリカリゆかり和え シカムドゥチ パイン缶	せんべい ごはん チキンのマーマレード焼き マカロニサラダ コーンチャウダー みかん缶	【建国記念日(休園)】 	ウエハース 【お弁当会】 	せんべい 豚丼 ごまじゃこ和え 大根のみそ汁
おやつ	さつま芋蒸しケーキ、牛乳	揚げパン、牛乳	ぼろぼろじゅーしー、麦茶		【お誕生会】、ケーキ、牛乳	ジャムサンド、牛乳
朝おやつ	15	16	17	18	19	20
献立	プチクッキー もちきびご飯 ハートのハバーク ジャーマンポテト コンソメスープ	バナナ わかめごはん 豚のしょうが炒め ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 みかんゼリー	せんべい ごはん 鶏肉のバーベキューソース 彩りサラダ ミネストローネスープ 黄桃缶	ビスコ もずく丼 白菜のごま和え すまし汁 りんご	ウエハース 麦ごはん 魚唐揚げ クーブイリチー 豚汁 ネーブル	せんべい ビビンバ丼 アスパラガス入りコーンスープ パイン缶
おやつ	ココアクッキー、牛乳	トライアングル、牛乳	アンパンマンムース、星たべよ(せんべい)	大学芋、牛乳	もちもちポールドーナツ、牛乳	ワッフル、牛乳
朝おやつ	22	23	24	25	26	27
献立	プチクッキー ごはん タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー すまし汁 白桃缶	【天皇誕生日(休園)】 天皇誕生日 (休日)	せんべい もちきびご飯 豚肉の甘酢ソテー かぼちゃサラダ わかめのかき玉スープ みかん缶	ビスコ 三枚肉沖縄そば 豆腐チャッフル マスカットゼリー	ウエハース 麦ごはん 魚のバター醤油焼き インゲンのごま和え 豆乳みそ汁 バナナ	せんべい 肉うどん ゴボウサラダ 白桃缶
おやつ	レモンマフィン、牛乳		ホットドッグ、牛乳	きんぴらおにぎり、麦茶	丸ぼうろ、りんご、牛乳	黒糖ラスク、牛乳

※ 食材、行事、その他都合で献立を変更することがあります。