

令和3年



小緑こども園 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
--	---	---	---	---	---	---

献立



**●大豆の力**  
 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。  
**【主な大豆製品】**  
 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



おやつ

献立	1	2	3	4	5	6
	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 牛乳	【節分メニュー】 麦ごはん さば塩焼き かぼちゃの煮物 沖縄風みそ汁 節分ミックス/牛乳	和風スパゲッティー ポテトサラダ すまし汁 りんご 牛乳	もちきびご飯 チキン照り焼き 菜の花とツナのごま和え 豚汁 白桃缶 牛乳	もすく丼 白菜のごま和え すまし汁 ネーブル 牛乳	中華炒め丼 春雨のスープ ネーブル
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
	チーズおからスコーン	クリームコンフェ	おにぎり (ゆかり)	オレンジマフィン	ツナサンド	チョコチップスナック
	8	9	10	11	12	13
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 牛乳	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 牛乳	【小緑こども園お別れ遠足・弁当会】 	【建国記念日 (休園)】 <b>建国記念日</b> 	ごはん 魚のみそマヨ焼き かりかりゆかり和え シカムドゥチ パイン缶 牛乳	豚丼 ごまじゃこ和え 大根のみそ汁	
おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
さつま芋蒸しケーキ	揚げパン	ちんすこう		アンパンマンムース、せんべい	ジャムサンド	
献立	15	16	17	18	19	20
	もちきびご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ バレンタインハートのプリン 牛乳	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 パイン缶 牛乳	ごはん 魚唐揚げ クワイリチー みそ汁 ネーブル	わかめごはん 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 みかんゼリー 牛乳	【小緑こども園カレーパーティー】 	肉うどん ゴボウサラダ 白桃缶
	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
	ココアクッキー	トライアングル	大学芋	ゆでとうもろこし、チーズ	もちもちボールドーナツ	ワッフル、バナナ
	22	23	24	25	26	27
ごはん タンドリーチキン ほうれん草とコーンのソテー オニオンスープ 白桃缶 牛乳	【天皇誕生日 (休園)】 <b>天皇誕生日 (休日)</b>	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 牛乳	三枚肉沖縄そば 豆腐チャップル マスカットゼリー 牛乳	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 牛乳	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	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
レモンマフィン		きんぴらおにぎり	ホットドッグ	丸ぼろろ、りんご	黒糖ラスク	

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

献立作成者： 榮野川

令和3年2月		 アレルギー用献立		小緑こども園	
日	曜日	献立	変更献立	おやつ	変更献立
1	月	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、牛乳		チーズおからスコーン	チーズおからスコーン☐ミニたいやき
2	火	【節分メニュー】、麦ごはん、さば塩焼き、かぼちゃの煮物、沖縄風みそ汁、節分ミックス、牛乳	沖縄風みそ汁☐卵抜きみそ汁	クリームコンフェ	クリームコンフェ☐みかんタルト
3	水	和風スパゲッティー、ポテトサラダ、すまし汁、りんご、牛乳	和風スパゲティ☐中華味で味付けするポテトサラダ☐エッグケアマヨ使用	おにぎり（ゆかり）	
4	木	もちきびご飯、チキン照り焼き、菜の花とツナのごま和え、豚汁、白桃缶、牛乳		オレンジマフィン	オレンジマフィン☐豆乳卵抜きマフィン
5	金	もずく丼、白菜のごま和え、すまし汁、ネーブル、牛乳		ツナサンド	ツナサンド☐ツナパンケーキ
6	土	中華炒め丼、春雨のスープ、ネーブル		チョコチップスナック	チョコチップスナック☐豆乳蒸しパン
8	月	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、牛乳	卵スープ☐卵抜きスープ	さつま芋蒸しケーキ	
9	火	ごはん、チキンのマーレード焼き、マカロニサラダ、コーンチャウダー、みかん缶、牛乳	マカロニサラダ☐エッグケアマヨ使用コーンチャウダー☐アレルギー用ルー使用スープ	揚げパン	揚げパン☐豆乳きな粉蒸しパン
10	水	【小緑こども園お別れ遠足・お弁当会】		ちんすこう	
11	木	【建国記念日（休園）】			
12	金	ごはん、魚のみそマヨ焼き、カリカリゆかり和え、シカムドッチ、パイン缶、牛乳	魚のみそマヨ焼き☐エッグケアマヨ使用シカムドッチ☐カステラかまぼこ抜き	アンパンマンムース、せんべい	
13	土	豚丼、ごまじゃこ和え、大根のみそ汁		ジャムサンド	ジャムサンド☐いちごスティックケーキ
15	月	もちきびご飯、ハンバーグ、ジャーマンポテト、コンソメスープ、バレンタインハートのプリン、牛乳		ココアクッキー	ココアクッキー☐ライスクッキー
16	火	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、パイン缶、牛乳		トライアングル	トライアングル☐りんごタルト
17	水	ごはん、魚唐揚げ、クープイリチー、みそ汁、ネーブル、牛乳		大学芋	
18	木	わかめごはん、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、みかんゼリー、牛乳	彩りサラダ☐エッグケアマヨミネストローネスープ☐中華味で味付け	ゆでとうもろこし、チーズ	チーズ☐せんべい
19	金	【小緑こども園カレーパーティー】		もちもちポールドーナツ	
20	土	肉うどん、ゴボウサラダ、白桃缶	ゴボウサラダ☐エッグケアマヨ使用	ワッフル、バナナ	ワッフル☐ミニたいやき
22	月	ごはん、タンドリーチキン、ほうれん草とコーンのソテー、オニオンスープ、白桃缶、牛乳	タンドリーチキン☐照り焼きチキンオニオンスープ☐中華だし使用	レモンマフィン	レモンマフィン☐レモン豆乳蒸しケーキ
23	火	【天皇誕生日（休園）】			
24	水	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、牛乳	かぼちゃサラダ☐エッグケアマヨ使用わかめのかき玉スープ☐卵抜きスープ	きんぴらおにぎり	
25	木	三枚肉沖縄そば、豆腐チャッフル、マスカットゼリー、牛乳	三枚肉沖縄そば☐そばだし不使用かつおだしスープ	ホットドッグ	ホットドッグ☐みかんタルト
26	金	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、牛乳	魚のバター醤油焼き☐魚の照り焼きに変更	丸ぼうろ、りんご	丸ぼうろ☐やわらかおかき
27	土	ビビンバ丼、アスパラガス入りコーンスープ、パイン缶	ビビンバ☐卵抜きビビンバアスパラガス入りコーンスープ☐中華だし使用	黒糖ラスク	黒糖ラスク☐豆乳黒糖蒸しパン