



令和3年度



年間目標：健康な生活リズム、食事の正しいマナーを身につける
月間目標：箸やスプーンを正しく持つ。食器を正しく持つ食べる。

こんだてひょう

献立		4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	1 (金)
材料		魚のみそ煮 ごま和え すまし汁 フルーツ	肉団子のカレー煮 ワカメの炒り煮 中華スープ フルーツ	＜お弁当＞ おにぎり・鶏の唐揚げ フライドポテト ブロッコリー・ウインナー 人参甘煮・フルーツ	卵とじうどん かぼちゃ煮 フルーツ	焼き魚 おひたし さつま汁 フルーツ	ひき肉の春巻き 香りとえ みそ汁 フルーツ
材料		魚の切り身、キャベツ もやし、人参、ごま 玉ねぎ、わかめ、えのき ねぎ	豚ひき肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、わかめ ちりめんじゃこ、ごま 豆腐、ねぎ	鶏肉、じゃが芋 ブロッコリー、ウインナー 人参	うどん、鶏肉、玉ねぎ 人参、干し椎茸、卵 ねぎ、南瓜	魚の切り身、青菜 キャベツ、人参、豚肉 豆腐、さつま芋、ごぼう 白菜、こんにゃく	豚ひき肉、春雨、もやし 人参、春巻の皮、胡瓜 キャベツ、玉ねぎ、豆腐 わかめ、ねぎ
材料		ミルク餅・牛乳	バナナマフィン・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	フライドポテト・牛乳	カスタードパン・ジョア	マカロニのあべかわ・牛乳
献立		11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	
材料		野菜炒め 鶏レバーの生姜煮 みそ汁 フルーツ	魚のカレー揚げ ブロッコリーのサラダ かき玉汁 フルーツ	和風ハンバーグ 野菜ソテー コンソメスープ フルーツ	ごぼうピラフ ササミフライ サラダ みそ汁 フルーツ	切り干し大根の炒め煮 金時煮豆 春雨スープ フルーツ	
材料		豚肉、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、人参、もやし 鶏レバー、油揚げ、ねぎ	魚の切り身、ブロッコリー 人参、キャベツ、胡瓜 みかん缶、豆腐、玉ねぎ 卵、ねぎ	鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ ごま、三度豆、人参 コーン、えのき	鶏肉、ごぼう、しめじ 人参、大豆、鶏ささみ じゃが芋、ハム ブロッコリー、キャベツ 玉ねぎ	牛肉、切り干し大根 ピーマン、人参、金時豆 玉ねぎ、春雨、しめじ	
材料		ホットケーキ・牛乳	さつま芋とりんごのジャム・牛乳	ツナパン・牛乳	ポップコーン・牛乳	クッキー・牛乳	
献立		18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	小遠足
材料		すき焼き風煮 キャベツとりんごのサラダ みそ汁 フルーツ	魚の煮付け 干草和え そうめん汁 フルーツ	揚げ豆腐 切り干し大根の和え物 みそ汁 フルーツ	みそラーメン 酢の物 フルーツ		
材料		牛肉、玉ねぎ、人参 白菜、焼豆腐、しらたき 青菜、キャベツ、りんご 麩、ねぎ	魚の切り身、キャベツ 人参、胡瓜、ちくわ 玉ねぎ、そうめん、ねぎ	鶏ひき肉、豆腐、卵 人参、干し椎茸、ひじき グリーンピース 切り干し大根、胡瓜 玉ねぎ、しめじ	中華麺、豚ひき肉 玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、ねぎ、コーン 胡瓜、ちりめんじゃこ		
材料		オレンジゼリー・牛乳	ごまごま豆腐パン・牛乳	ふかし芋・牛乳	かわらせんべい・牛乳	ヨーグルト・枝豆・お茶	
献立		25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	
材料		魚の照り焼き 野菜と油揚げの炒め煮 みそ汁 フルーツ	野菜のうす味煮 おひたし すまし汁 フルーツ	鶏肉のしモン和え ドレッシングサラダ みそ汁 フルーツ	きのこカレー 大豆とひじきの コーンサラダ フルーツ	パン・茹で野菜 きのこマカロニの グラタン コンソメスープ フルーツ	
材料		魚の切り身、青菜、白菜 人参、油揚げ、玉ねぎ えのき、ねぎ	鶏肉、大根、人参 こんにゃく、青菜、白菜 豆腐、わかめ、ねぎ	鶏肉、キャベツ、胡瓜 人参、ブロッコリー 玉ねぎ、豆腐、ねぎ	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参、しめじ、エリンギ ひじき、大豆、胡瓜 コーン	ベーコン、マカロニ 玉ねぎ、人参、しめじ えのき、チーズ ブロッコリー、キャベツ じゃが芋	
材料		蒸しパン・牛乳	チーズサンド・牛乳	フルーヨーグルト・りんごジュース	焼き芋・牛乳	おにぎり・お茶	

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
6日(水)は、クッキング(おにぎり)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をよろしくお願いします。

みずほ保育園

