

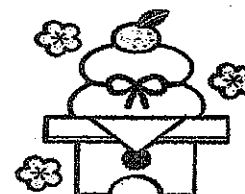
	(月)25	(火)12・26	(水)13・27	(木)14・28	(金)15・29	(土)16・30
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉うどん</li> <li>ゆでうどん 牛肉 玉葱</li> <li>人参 ジャガ芋</li> <li>混合だし しょうゆ</li> <li>・筑前煮</li> <li>鶏肉 ごぼう 人参</li> <li>しめじ 三度豆</li> <li>かつおだし さとう</li> <li>しょうゆ</li> <li>・水菜煮付け</li> <li>水菜 人参</li> <li>油揚 さとう</li> <li>しょうゆ</li> <li>・魚介ナゲット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>白菜 油揚げ</li> <li>えのき茸 味噌</li> <li>だしかつお</li> <li>だし昆布</li> <li>・さんまおかか煮</li> <li>・里芋含め煮</li> <li>里芋 人参 さとう</li> <li>グリーンピース</li> <li>かちおだし</li> <li>しょうゆ</li> <li>・ブロッコリーのり和え</li> <li>ブロッコリー</li> <li>カリフラワー しょうゆ</li> <li>人参 もみのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレーライス</li> <li>豚肉 ジャガ芋</li> <li>人参 玉葱</li> <li>グリーンピース</li> <li>カレールウ</li> <li>・ウィンナー</li> <li>・チーズ</li> <li>・アスパラサラダ</li> <li>グリーンアスパラ</li> <li>人参 ツナフレーク</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ</li> <li>スープの素 牛乳</li> <li>・海苔巻きから揚げ</li> <li>・野菜の塩麹炒め</li> <li>大豆のミンチ</li> <li>キャベツ 玉葱</li> <li>人参 しめじ</li> <li>塩麹 油</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>南瓜 人参</li> <li>胡瓜 塩</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん</li> <li>ゆでうどん 鶏肉 玉葱</li> <li>人参 ジャガ芋</li> <li>混合だし しょうゆ</li> <li>・さばの照焼き</li> <li>・切り干し大根含め煮</li> <li>千切大根 人参</li> <li>油揚 さとう</li> <li>かつおだし</li> <li>しょうゆ</li> <li>・チンゲン菜ごま和え</li> <li>チンゲン菜 もやし</li> <li>ポークハム さとう</li> <li>しょうゆ すりごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華そば</li> <li>冷凍ラーメン</li> <li>鶏肉 人参 白菜</li> <li>太もやし 青ねぎ</li> <li>がらスープ 味噌</li> <li>中華スープ</li> </ul>
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・豆腐のもちもちパン</li> <li>(豆腐 ホットケーキミックス 砂糖)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・じゃこサンド</li> <li>(食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・カナッペ</li> <li>(クラッカー チーズ ジャム)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・りんごケーキ</li> <li>(ホットケーキミックス バター りんご 砂糖 卵)</li> </ul>
延長保育	パン	お菓子・ジュース	バームクーヘン	バナナ	ドーナツ	
	(月)4・18	(火)5・19	(水)6・20	(木)7・21	(金)8・22	(土)9・23
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁</li> <li>豆腐 えのき茸</li> <li>三つ葉 しょうゆ</li> <li>だし昆布</li> <li>だしかつお</li> <li>・赤魚西京焼き</li> <li>・小松菜煮びたし</li> <li>小松菜 人参</li> <li>油揚げ さとう</li> <li>しょうゆ かつおだ</li> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>なめこ 玉葱</li> <li>わかめ 味噌</li> <li>だし昆布 だしかつお</li> <li>・豚大根</li> <li>豚肉 大根 人参</li> <li>かつおだし さとう</li> <li>しょうゆ</li> <li>・出し巻き卵</li> <li>・黒豆</li> <li>・三度豆かつお和え</li> <li>三度豆 人参</li> <li>花かつお しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハヤシチュー</li> <li>牛肉 ジャガ芋</li> <li>人参 玉葱</li> <li>マッシュルーム</li> <li>ハヤシフレーク</li> <li>・ちくわ煮</li> <li>煮込みちくわ</li> <li>さとう しょうゆ</li> <li>だし昆布</li> <li>・チーズ</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>キャベツ コーン</li> <li>ポークハム</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん</li> <li>ゆでうどん 豚肉 玉葱</li> <li>人参 ジャガ芋</li> <li>混合だし しょうゆ</li> <li>・鶏もも味噌焼き</li> <li>・高野豆腐含め煮</li> <li>高野豆腐 人参</li> <li>グリーンピース</li> <li>かつおだし さとう</li> <li>しょうゆ</li> <li>・田作り</li> <li>・ほうれん草塩昆布和え</li> <li>ほうれん草 人参</li> <li>もやし 塩昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキンスープ</li> <li>スープの素 牛乳</li> <li>・かつおフライ</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>豚肉 人参 玉葱</li> <li>大豆水煮 むき枝豆</li> <li>ジャガ芋 コンソメ</li> <li>ケチャップ</li> <li>・カリフラワーサラダ</li> <li>カリフラワー 人参</li> <li>ツナフレーク</li> <li>ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>冷凍うどん</li> <li>鶏肉 人参 白菜</li> <li>太もやし 青ねぎ</li> <li>かつおだし さとう</li> <li>しょうゆ</li> </ul>
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・野菜ジュース蒸しパン</li> <li>(ホットケーキミックス 野菜ジュース 砂糖 油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・マカロニあべかわ</li> <li>(マカロニ きな粉 砂糖 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・焼きそば</li> <li>(中華麺 ちくわ 人参 キャベツ ソース 油 青のり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・炊き込みおにぎり</li> <li>(米 油揚げ 人参 しょうゆ だし昆布)</li> </ul>
延長保育	カステラ	バナナ	お菓子	ドーナツ	パン	

平均

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	カリウム
436	17.8	13.6	58.6	209	1.6	230	0.22	0.30	16	3.2	1.6	549

《鏡開きとは?》

1月11日に鏡餅を下げて、神様のお下がりとして雑煮やおしるこなどにいただき、一年の無病息災などを願う行事です。刃物は使わず、手や木づちで割りますが、「割る」は縁起の悪い言葉とされているので「開く」という言葉を使います。



※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 2020年度 1月 離乳食献立表

法光院こども園

### 《後期後半》

月	火	水	木	金	土
25	12・26	13・27	13・27	14・28	16・30
<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・ササミトマト煮</li> <li>・水菜煮びたし</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(白菜)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・ブロッコリー和え物</li> <li>・里芋含め煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁(麩)</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・チーズ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・鯛ほぐし煮</li> <li>・切り干し大根煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおじや</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
みかん	豆腐のもちもちパン	ジャムサンド	お菓子	りんごケーキ	お菓子
4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁(豆腐)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・小松菜煮浸し</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(玉葱)</li> <li>・豚大根</li> <li>・いんげんコトコト煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁(麩)</li> <li>・納豆煮</li> <li>・キャベツ煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・鯛ほぐし煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・高野豆腐含め煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ポークビーンズ煮</li> <li>・カリフラワー煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮込みうどん</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
お菓子	蒸しパン	マカロニあべかわ	りんご	おにぎり	お菓子

### 《鏡開きとは?》

1月11日に鏡餅を下げて、神様のお下がりとして雑煮やおしるこなどにいただき、一年の無病息災などを願う行事です。刃物は使わず、手や木づちで割りますが、「割る」は縁起の悪い言葉とされているので「開く」という言葉を使います。



※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 2020年度 1月 離乳食献立表

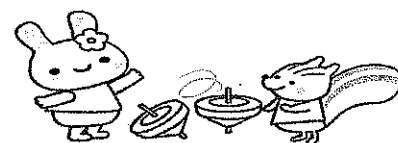
法光院こども園

### 《後期前半》

月	火	水	木	金	土
25	12・26	13・27	13・27	14・28	16・30
<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・ササミトマト煮</li> <li>・人参コトコト煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・味噌汁(白菜)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・すまし汁(麩)</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・じゃが芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・ブロッコリー煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・鯛ほぐし煮</li> <li>・切り干し大根煮</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
4・18	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・すまし汁(豆腐)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・小松菜煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・味噌汁(玉葱)</li> <li>・ササミほぐし煮</li> <li>・いんげんコトコト煮</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯</li> <li>・すまし汁(麩)</li> <li>・納豆煮</li> <li>・キャベツ煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・鯛ほぐし煮</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ポークビーンズ煮</li> <li>・カリフラワー煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りおかゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					

### 《鏡開きとは?》

1月11日に鏡餅を下げて、神様のお下がりとして雑煮やおしるこなどにいただき、一年の無病息災などを願う行事です。刃物は使わず、手や木づちで割りますが、「割る」は縁起の悪い言葉とされているので「開く」という言葉を使います。



※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。