

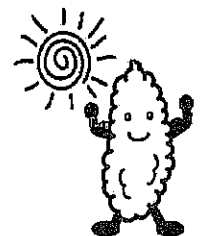
	(月)24	(火) 11・25	(水)12・26	(木)27	(金)28	(土)1・29
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> </ul> なす しめじ わかめ 混合だし 味噌 昆布だし <ul style="list-style-type: none"> <li>・さわら西京焼き</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> </ul> 焼き豆腐 豚肉 ズッキーニ ゴーヤ 玉葱 人参 しょうゆ 塩 油 <ul style="list-style-type: none"> <li>・カリフラワーサラダ</li> </ul> カリフラワー 人参 ササミフレーク ドレッシング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキンスープ</li> </ul> スープの素 牛乳 <ul style="list-style-type: none"> <li>・唐揚げ</li> </ul> 鶏肉 しょうゆ 油 生姜 片栗粉 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポテトサラダ</li> </ul> ポテトベース 人参 胡瓜 マヨネーズ 塩 こしょう <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツサラダ</li> </ul> キャベツ かに風味かまぼこ ドレッシング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハヤシシチュー</li> </ul> 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 マッシュルーム ハヤシフレーク <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわ煮</li> </ul> 焼き竹輪 さとう しょうゆ 昆布だし <ul style="list-style-type: none"> <li>・角チーズ</li> <li>・アスパラサラダ</li> </ul> アスパラガス 人参 ドレッシング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> </ul> 油揚げ オクラ トマト 混合だし 味噌 昆布だし <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭照り焼き</li> </ul> 鮭切り身 さとう しょうゆ 片栗粉 <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目豆</li> </ul> 大豆水煮 れんこん 人参 鶏ミンチ しょうゆ グリーンピース さとう かつおだし 片栗粉 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草のナムル</li> </ul> ほうれん草 もやし ポークハム しょうゆ ゴマ油	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉うどん</li> </ul> ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉の生姜炒め煮</li> </ul> 豚肉 玉葱 揚げ茄子 三食ピーマン 生姜 油 さとう しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> <li>・千切り大根含め煮</li> </ul> 千切大根 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜かつお和え</li> </ul> 小松菜 人参 えのき しょうゆ 花かつお	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぎつねうどん</li> </ul> 冷凍うどん 油揚げ 人参 青ねぎ しょうゆ さとう かつおだし
	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>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お麩きなこ</li> </ul> (おつゆ麩 マーガリン グラニュー糖 きな粉)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・パインケーキ</li> </ul> (パイン缶 ホットケーキ ミックス 砂糖 卵 油)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶</li> <li>・フルーチェ</li> </ul> (牛乳 フルーチェの素)
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)3・17・31	(火) 4・18	(水)5・19	(木)6・20	(金)7・21	(土)8・22
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> </ul> 豆腐 油揚げ 玉葱 混合だし 味噌 昆布だし <ul style="list-style-type: none"> <li>・コロケ</li> <li>・いんげんツナ煮</li> </ul> いんげん 人参 えのき まぐろ水煮 さとう しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉団子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉うどん</li> </ul> ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・れんこん金平</li> </ul> れんこん 人参 牛ミンチ いりごま さとう しょうゆ 油 <ul style="list-style-type: none"> <li>・チンゲン菜のり和え</li> </ul> チンゲン菜 もやし もみのり しょうゆ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレーシチュー</li> </ul> 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ <ul style="list-style-type: none"> <li>・お魚ソーセージ</li> <li>・チーズ</li> <li>・春雨サラダ</li> </ul> キャベツ 緑豆春雨 ドレッシング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉うどん</li> </ul> ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> <li>・筑前煮</li> </ul> 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく しめじ いんげん かつおだし さとう しょうゆ <ul style="list-style-type: none"> <li>・しゅうまい</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリーゴマ和え</li> </ul> ブロッコリー 人参 さとう しょうゆ すりごま	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキンスープ</li> </ul> スープの素 牛乳 <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジの大葉フライ</li> <li>・ポークビーンズ</li> </ul> 豚肉 人参 大豆水煮 じゃが芋 ケチャップ コンソメ <ul style="list-style-type: none"> <li>・きゅうりのサラダ</li> </ul> 胡瓜 人参 ツナ ドレッシング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にゅうめん</li> </ul> 冷麦 油揚げ 人参 わかめ ササミフレーク かつおだし さとう しょうゆ
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・じゃこチーズトースト</li> </ul> (食パン スライスチーズ ちりめんじゃこ マヨネーズ)	<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>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・野菜ジュース蒸しパン</li> </ul> (ホットケーキミックス 野菜 ジュース 砂糖 油)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・とうもろこしおにぎり</li> </ul> (ごはん とうもろこし だし 昆布 塩)
延長保育	カステラ	ドーナツ	パン	お菓子	バナナ	

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
	440	17.0	14.2	59.4	198	1.8	213	0.23	0.29	14	3.2	1.5	560

《ゴーヤについて》

ゴーヤに含まれるビタミンCは調理で加熱しても壊れにくく、チャンプルーなどの炒め調理に適しています。また、ミネラルも多く含まれているため、汗を大量にかく夏にぴったりです。新鮮なゴーヤは、重くて表面の突起物がピンと張っています。緑色が濃いものは苦味が強く、緑色が薄ければ苦味が弱いと言われています。ゴーヤの苦味は、下ごしらえの時に塩もみをする、湯通しをする、などで抑えることができます。スーパーの店先で売っていたら、ぜひご家庭でも取り入れて下さいね😊

※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。

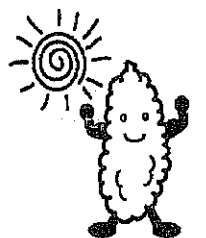


《完了期》 2020年度 乳児献立表 8月 法光院こども園

	(月)24	(火) 11・25	(水)12・26	(木)27	(金)28	(土)1・29
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>なす しめじ わかめ</li> <li>混合だし 味噌</li> <li>昆布だし</li> <li>・さわら煮</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>焼き豆腐 豚肉</li> <li>ズッキーニ ゴーヤ</li> <li>玉葱 人参 しょうゆ</li> <li>塩 油</li> <li>・カリフラワーサラダ</li> <li>カリフラワー 人参</li> <li>ササミフレーク ドレッシング</li> <li>・果物</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>・唐揚げ風</li> <li>鶏肉 しょうゆ 油</li> <li>生姜 片栗粉</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>ポテトベース 人参</li> <li>胡瓜 マヨネーズ</li> <li>塩 こしょう</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>キャベツ</li> <li>かに風味かまぼこ</li> <li>ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハヤシチュー</li> <li>牛肉 じゃが芋</li> <li>玉葱 人参</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>焼き竹輪 さとう</li> <li>しょうゆ 昆布だし</li> <li>・角チーズ</li> <li>・アスパラサラダ</li> <li>アスパラガス 人参</li> <li>ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>油揚げ オクラ トマト</li> <li>混合だし 味噌 昆布だし</li> <li>・鮭照り焼き</li> <li>鮭切り身 さとう</li> <li>しょうゆ 片栗粉</li> <li>・五目豆</li> <li>人参 鶏ミンチ しょうゆ</li> <li>大豆 グリーンピース</li> <li>かつおだし さとう 片栗粉</li> <li>・ほうれん草のナムル</li> <li>ほうれん草 もやし</li> <li>ポークハム しょうゆ ゴマ油</li> <li>・果物</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 じゃが芋</li> <li>混合だし しょうゆ</li> <li>・豚肉の生姜炒め煮</li> <li>豚肉 玉葱 揚げ茄子</li> <li>三食ピーマン 生姜</li> <li>油 さとう しょうゆ</li> <li>・千切り大根合め煮</li> <li>千切大根 人参</li> <li>油揚げ かつおだし</li> <li>さとう しょうゆ</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>さつま芋 しょうゆ だし</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>冷凍うどん 油揚げ</li> <li>人参 青ねぎ</li> <li>しょうゆ さとう</li> <li>かつおだし</li> <li>・果物</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>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お麩きなこ</li> <li>(おつゆ麩 マーガリン グラニュー糖 きな粉)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・パインケーキ</li> <li>(パイン缶 ホットケーキ ミックス 砂糖 卵 油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶</li> <li>・フルーチェ</li> <li>(牛乳 フルーチェの素)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</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)3・17・31	(火) 4・18	(水)5・19	(木)6・20	(金)7・21	(土)8・22
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁</li> <li>豆腐 油揚げ 玉葱</li> <li>混合だし 味噌</li> <li>昆布だし</li> <li>・コロケ</li> <li>・いんげんツナ煮</li> <li>いんげん 人参 えのき</li> <li>まぐろ水煮 さとう</li> <li>しょうゆ</li> <li>・肉団子(薄味)</li> <li>・果物</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 じゃが芋</li> <li>混合だし しょうゆ</li> <li>・さばの味噌煮</li> <li>・チンゲン菜のり和え</li> <li>チンゲン菜</li> <li>もやし もみのり</li> <li>しょうゆ</li> <li>・じゃが芋甘煮</li> <li>じゃが芋 しょうゆ</li> <li>昆布だし</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・カレーシチュー</li> <li>豚肉 じゃが芋</li> <li>玉葱 人参</li> <li>グリーンピース</li> <li>カレールウ</li> <li>・お魚ソーセージ</li> <li>・チーズ</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>キャベツ 緑豆春雨</li> <li>ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<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 じゃが芋</li> <li>混合だし しょうゆ</li> <li>・たらほぐし煮</li> <li>たら しょうゆ</li> <li>昆布だし 片栗粉</li> <li>・ブロッコリーゴマ和え</li> <li>ブロッコリー 人参</li> <li>さとう しょうゆ ごま</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>かぼちゃ さとう</li> <li>しょうゆ 昆布だし</li> <li>・果物</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>・ポークビーンズ</li> <li>豚肉 人参</li> <li>大豆水煮 じゃが芋</li> <li>ケチャップ コンソメ</li> <li>・きゅうりのサラダ</li> <li>胡瓜 人参 ツナ</li> <li>ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にゅうめん</li> <li>冷麦 油揚げ 人参</li> <li>わかめ ササミフレーク</li> <li>かつおだし さとう</li> <li>しょうゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・じゃこチーズトースト</li> <li>(食パン スライスチーズ 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>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ゼリー</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>・とうもろこしおにぎり</li> <li>(ごはん とうもろこし だし昆布 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
延長保育	カステラ	ドーナツ	パン	お菓子	バナナ	

《ゴーヤについて》

ゴーヤに含まれるビタミンCは調理で加熱しても壊れにくく、チャンプルーなどの炒め調理に適しています。また、ミネラルも多く含まれているため、汗を大量にかく夏にぴったりです。新鮮なゴーヤは、重くて表面の突起物がピンと張っています。緑色が濃いものは苦味が強く、緑色が薄ければ苦味が弱いと言われています。ゴーヤの苦味は、下ごしらえの時に塩もみをする、湯通しをする、などで抑えることができます。スーパーの店先で売っていたら、ぜひご家庭でも取り入れて下さいね☺



※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 8月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
24	11・25	12・26	27	28	1・29
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・味噌汁(なす)</li> <li>・タラほぐし煮</li> <li>・カリフラワー煮</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・ササミほぐし煮</li> <li>・キャベツ煮</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・人参スティック</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・味噌汁(とまと)</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・ほうれん草煮</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>・納豆煮</li> <li>・千切大根煮</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りうどん</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
お菓子	バナナ	蒸しかぼちゃ	カップケーキ	ヨーグルト	お菓子
3・17・31	4・18	5・19	6・20	7・21	8・22
<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・味噌汁(豆腐)</li> <li>・ササミほぐし煮</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>・鮭ほぐし煮</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・じゃがいも煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・豆腐煮</li> <li>・キャベツ煮</li> <li>・さつまい煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん汁</li> <li>・タラほぐし煮</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>・パン</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・ポークビーンズ</li> <li>・ほうれん草煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜入りにゅう麺</li> <li>・果物</li> </ul>
3時のおやつ					
スティックパン	お菓子	きなこヨーグルト	蒸しパン	りんご甘煮	お菓子

《ゴーヤについて》

ゴーヤに含まれるビタミンCは調理で加熱しても壊れにくく、チャンプルーなどの炒め調理に適しています。

また、ミネラルも多く含まれているため、汗を大量にかく夏にぴったりです。

新鮮なゴーヤは、重くて表面の突起物がピンと張っています。緑色が濃いものは苦味が強く、緑色が薄ければ苦味が弱いと言われています。ゴーヤの苦味は、下ごしらえの時に塩もみをする、湯通しをする、

などで抑えることができます。スーパーの店先で売っていたら、ぜひご家庭でも取り入れて下さいね☺



※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。