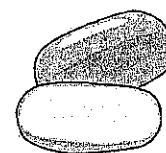


	(月)1・15・29	(火)2・16・30	(水)3・17	(木)4・18	(金)5・19	(土)6・20							
献立と食材	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 だし昆布 しょうゆ 混合だし ・チンジャオロース 豚肉 ピーマン さとう 赤ピーマン 揚げナス 生姜 赤だし味噌 油 ・魚介ナゲット ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ドレッシング	・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ ・にしん照り煮 ・金平ごぼう ごぼう ササミフレーク 人参 いらごま 油 さとう しょうゆ ・三度豆のかつお和え 三度豆 花かつお しょうゆ	・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 ビーフルウ マッシュルーム ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ だし ・チーズ ・マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 ポークハム マヨネーズ 塩 こしょう	・ごはん ・味噌汁 茄子 玉葱 わかめ だし昆布 味噌 混合だし ・鶏ももの味噌焼き ・小松菜煮びたし 小松菜 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・野菜入り焼売	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・白身魚フライ ・キーマカレー風 豚ミンチ 大豆水煮 玉葱 ホールコーン 人参 トマト コンソメ ケチャップ カレールウ ・アスパラサラダ アスパラ ツナ ドレッシング	・肉うどん 冷凍うどん 牛肉 赤かまぼこ 人参 青ねぎ しょうゆ さとう かつおだし							
	おやつ	・牛乳 ・黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス 黒糖 豆乳 サラダ油)	・牛乳 ・水無月 (小麦粉 砂糖 あんこ)	・牛乳 ・コンソメラスク (食パン コンソメ サラダ油)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・味噌焼きおにぎり (ごはん 減塩味噌 花かつお)	・お菓子						
延長保育	お菓子・ジュース	バナナ	バームクーヘン	パン	ドーナツ								
	(月)8・22	(火)9・23	(水)10・24	(木)11・25	(金)12・26	(土)13・27							
献立と食材	・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ 味噌 混合だし ・ハンバーグ ・人参チャンプル 人参 まぐろ水煮 塩 油 ・チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 もやし ゆかり粉	・ごはん ・豚汁 豚肉 玉葱 じゃが芋 だし昆布 味噌 混合だし ・あじみりん焼き ・切り干し大根煮 切り干し大根 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし ・オクラサラダ オクラ えのき茸 青じそドレッシング	・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ・ウインナー ・チーズ ・キャベツサラダ キャベツ 人参 かに風かまぼこ ドレッシング	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・かぼちゃ挽肉フライ ・スパゲティナポリタン スパゲティ 油 ササミフレーク マッシュルーム ピーマン ケチャップ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ドレッシング	・ごはん ・味噌汁 油揚げ 豆腐 青ねぎ だし昆布 味噌 混合だし ・いわし煮付け ・冬瓜含め煮 冬瓜 いんげん 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草のナムル ほうれん草 しょうゆ すりごま さとう ポークハム ごま油	・焼きそば 蒸し焼きそば 人参 豚肉 キャベツ 玉葱 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお							
	おやつ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・ココアボンデケーキ (白玉粉 ココア 砂糖 豆乳 小麦粉)	・牛乳 ・バナナ	・牛乳 ・ゼリー	・牛乳 ・メロン風味のメロンパン (ホットケーキミックス 牛乳 バター メロンシロップ グラニュー糖)	・お菓子						
延長保育	バナナ	ドーナツ	パン	カステラ	お菓子								
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
	435	16.8	13.5	61.2	185	1.8	170	0.20	0.27	11	2.9	1.5	508

《冬瓜(とうがん)について》

収穫して冬まで保存がきくという意味で冬の瓜と呼ばれる「冬瓜(とうがん)」。
 実は夏野菜で、95%以上が水分であり夏バテ対策にも食べたい野菜の一つです。
 冬瓜に白い粉が現れたものは美味しい証拠です！味がしみ込みやすいので、
 煮物やスープ系の料理と相性バッチリです。今月は和風味の「冬瓜の煮付け」で
 提供したいと思います☺



※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。

	(月)1・15・29	(火)2・16・30	(水)3・17	(木)4・18	(金)5・19	(土)6・20
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 だし昆布 しょうゆ 混合だし ・チンジャオロース 豚肉 ピーマン さとう 赤ピーマン 揚げナス 生姜 赤だし味噌 油 ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ドレッシング ・じゃが芋煮 じゃが芋 しょうゆ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 混合だし しょうゆ ・鮭ほぐし煮 ・三度豆のかつお和え 三度豆 花かつお しょうゆ ・かぼちゃの煮付け かぼちゃ さとう しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 ビーフルウ マッシュルーム ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ だし ・マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 人参 ポークハム 塩 こしょう ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 茄子 玉葱 わかめ だし昆布 味噌 混合だし ・鶏肉ほぐし煮 ・小松菜煮びたし 小松菜 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・じゃが芋煮 じゃが芋 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・白身魚フライ ・キーマカレー風 豚ミンチ 大豆水煮 玉葱 ホールコーン 人参 トマト コンソメ ケチャップ カレールウ ・アスパラサラダ アスパラ ツナ ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉うどん 冷凍うどん 牛肉 赤かまぼこ 人参 青ねぎ しょうゆ さとう かつおだし ・果物
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒糖蒸しパン (ホットケーキミックス 黒糖 豆乳 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ヨーグルト (ヨーグルト 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・コンソメラスク (食パン コンソメ サラ ダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・味噌焼きおにぎり (ごはん 減塩味噌 花かつお)
延長保育	お菓子・ジュース	バナナ	バームクーヘン	パン	ドーナツ	
	(月)8・22	(火)9・23	(水)10・24	(木)11・25	(金)12・26	(土)13・27
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 混合だし しょうゆ 味噌 混合だし ・柔らかハンバーグ ・人参チャンプル 人参 まぐろ水煮 塩 油 ・さつま芋煮 さつま芋 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚汁 豚肉 玉葱 ジャガ芋 だし昆布 味噌 混合だし ・あじみりん焼き ・切り干し大根煮 切り干し大根 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし ・オクラサラダ オクラ えのき茸 青じそドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ・ウインナー ・チーズ ・キャベツサラダ キャベツ 人参 ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・かぼちゃ挽肉フライ ・柔らかナポリタン スパゲティ 油 ササミフレーク マッシュルーム ピーマン ケチャップ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 油揚げ 豆腐 青ねぎ だし昆布 味噌 混合だし ・いわし煮付け ・冬瓜含め煮 冬瓜 いんげん 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草のナムル ほうれん草 しょうゆ すりごま さとう ごま油 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば(薄味) 蒸し焼きそば 人参 豚肉 キャベツ 玉葱 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 花かつお ・果物
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・カップケーキ (ホットケーキミックス 豆乳 油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・メロン風味のメロンパン (ホットケーキミックス 牛乳 バター メロンシ ロップ グラニュー糖)
延長保育	バナナ	ドーナツ	パン	カステラ	お菓子	

《冬瓜(とうがん)について》

収穫して冬まで保存がきくという意味で冬の瓜と呼ばれる「冬瓜(とうがん)」。
 実は夏野菜で、95%以上が水分であり夏バテ対策にも食べたい野菜の一つです。
 冬瓜に白い粉が現れたものは美味しい証拠です！味がしみ込みやすいので、
 煮物やスープ系の料理と相性バッチリです。今月は和風味の「冬瓜の煮付け」で
 提供したいと思います😊



※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 6月 離乳食献立表

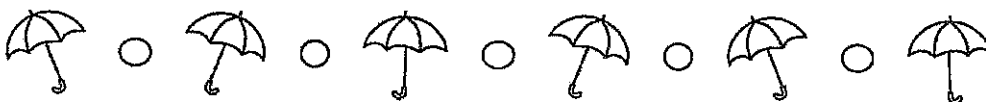
法光院保育園

《後期》

月	火	水	木	金	土
1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・すまし汁 ・納豆煮 ・マカロニサラダ ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・味噌汁 ・ササミほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
蒸しパン	ヨーグルト	パンスティック	お菓子	柔らかおにぎり	お菓子
8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・ササミほぐし煮 ・人参まぐろ煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・味噌汁 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・キャベツサラダ ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コンソメスープ ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリーサラダ ・柔らかナポリタン ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟飯 ・すまし汁 ・納豆煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおじゃ ・果物
3時のおやつ					
お菓子	カップケーキ	バナナ	ゼリー	りんご煮	お菓子

《冬瓜(とうがん)について》

収穫して冬まで保存がきくという意味で冬の瓜と呼ばれる「冬瓜(とうがん)」。
 実は夏野菜で、95%以上が水分であり夏バテ対策にも食べたい野菜の一つです。
 冬瓜に白い粉が現れたものは美味しい証拠です！味がしみ込みやすいので、
 煮物やスープ系の料理と相性バッチリです。今月は和風味の「冬瓜の煮付け」で
 提供したいと思います☺



※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 6月 離乳食献立表

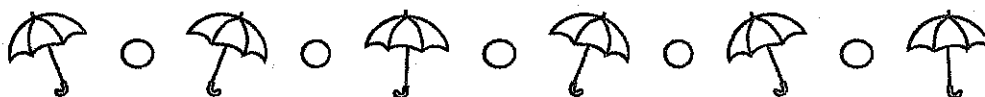
法光院保育園

《中期》

月	火	水	木	金	土
1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コンソメスープ ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・ササミほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・キャベツ煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コンソメスープ ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					

《冬瓜(とうがん)について》

収穫して冬まで保存がきくという意味で冬の瓜と呼ばれる「冬瓜(とうがん)」。
 実は夏野菜で、95%以上が水分であり夏バテ対策にも食べたい野菜の一つです。
 冬瓜に白い粉が現れたものは美味しい証拠です！味がしみ込みやすいので、
 煮物やスープ系の料理と相性バッチリです。今月は和風味の「冬瓜の煮付け」で
 提供したいと思います😊



※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。