

	(月)11・25	(火)12・26	(水)13・27	(木)14・28	(金)1・15・29	(土)2・16・30							
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 おつゆ麩 えのき 人参 だし昆布 混合だし しょうゆ ・牛肉しぐれ煮 牛肉 突きこんにゃく 玉葱 いんげん 人参 生姜 かつおだし さとう しょうゆ ・五目揚げ豆腐 ・ピーマンじゃこ炒め ピーマン ちりめん しょうゆ 花かつお 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・かつおフライ ・じゃが芋煮 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 グリンピース かつおだし さとう しょうゆ ・小松菜ソテー 小松菜 ポークハム コンソメ しょうゆ 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華丼 豚肉 玉葱 人参 竹の子 中華スープ ガラスープ しょうゆ 片栗粉 ・お魚ソーセージ ・チーズ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナフレーク 人参 ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 だし昆布 しょうゆ 混合だし ・赤魚西京焼き ・五目豆 大豆水煮 むき枝豆 突きこんにゃく 人参 ごぼう 昆布 さとう しょうゆ かつおだし ・チンゲン菜かつお和え チンゲン菜 人参 ちくわ しょうゆ 花かつお 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 新玉葱 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・タンドリーチキン ・れんこん金平 れんこん 豚ミンチ 三食ピーマン さとう しょうゆ いりごま ・絹さやの和え物 絹さや もやし 人参 ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げうどん 冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 青ねぎ しょうゆ さとう かつおだし 							
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・焼きそば (焼きそば麺 ちくわ 人参 ソース 油 青のり) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃこラスク (食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子 						
延長保育	お菓子・ジュース	バナナ	パームクーヘン	パン	ドーナツ								
	(月)18	(火)19	(水)20	(木)7・21	(金)8・22	(土)9・23							
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 じゃが芋 しめじ 青ねぎ だし昆布 味噌 混合だし ・さんまおほか煮 ・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草のり和え ほうれん草 人参 もやし もみのり しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・野菜コロッケ ・キャベツとベーコンのトマト煮 キャベツ 玉葱 ベーコン ホールトマト ケチャップ コンソメ ・えびボール 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ミートボール甘酢あん ・チーズ ・アスパラサラダ アスパラガス かに風かまぼこ ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・さば照り焼き ・ウインナー ・若竹煮 竹の子 若芽 さとう かつおだし しょうゆ ・胡瓜のゆかり和え 胡瓜 人参 ゆかり粉 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(8日豆ごはん) ・春雨スープ 春雨 人参 若芽 ガラスープ しょうゆ しいたけ ・鶏天 ・なす肉みそ炒め 揚げ茄子 豆ミンチ 赤味噌 さとう 油 ・キャベツのごま和え キャベツ 人参 すりごま さとう しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲッティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 コンソメ グリーンピース ホールトマト ケチャップ 							
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・人参蒸しパン (ホットケーキミックス 人参 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・炊き込みおにぎり (竹の子 人参 油揚げ しょうゆ だし昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶 ・フルーチェ (牛乳 フルーチェの素) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	たんぱく質	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	16.0	13.4	62.8	183	1.5	232	0.19	0.24	14	2.9	1.6	497

《たけのこについて》

たけのこの旬は4～5月です。採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理することがポイントです。

食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれます。また、カリウムも多く含まれ、体に溜まった余分な水を排出してくれます。5月の献立では「筍の炊き込みおにぎり」「若竹煮」で提供します。楽しみにしてくださいね♪

※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

5月

法光院保育園

	(月)11・25	(火)12・26	(水)13・27	(木)14・28	(金)1・15・29	(土)2・16・30
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 おつゆ麩 えのき 人参 だし昆布 混合だし しょうゆ ・牛肉しぐれ煮 牛肉 いんげん 人参 玉葱 生姜 かつおだし さとう しょうゆ ・人参スティック 人参 だし昆布 しょうゆ ・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"> ・パン ・コンスープ スープの素 牛乳 ・かつお煮 ・じゃが芋煮 じゃが芋 鶏ミンチ 人参 グリンピース かつおだし さとう しょうゆ ・小松菜ソテー 小松菜 ポークハム コンソメ しょうゆ 油 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華丼 豚肉 玉葱 人参 中華スープ 片栗粉 ガラスープ しょうゆ ・お魚ソーセージ ・チーズ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー ツナフレーク 人参 ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 だし昆布 しょうゆ 混合だし ・赤魚煮付 ・五目豆 大豆水煮 むぎ枝豆 人参 かつおだし ごぼう 昆布 さとう しょうゆ ・チンゲン菜かつお和え チンゲン菜 人参 ちくわ しょうゆ 花かつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 新玉葱 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・鶏肉カレー風味 ・絹さやの和え物 絹さや もやし 人参 ドレッシング ・かぼちゃ煮 かぼちゃ しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げうどん 冷凍うどん 野菜かき揚げ 油 赤かまぼこ 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 ・マカロニアベかわ (マカロニ きな粉 砂糖 塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・焼きそば(薄味) (焼きそば麺 ちくわ 人 参 ソース 油 青のり) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃこラスク (食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	お菓子・ジュース	バナナ	パームクーヘン	パン	ドーナツ	
	(月)18	(火)19	(水)20	(木)7・21	(金)8・22	(土)9・23
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 じゃが芋 しめじ 青ねぎ だし昆布 味噌 混合だし ・さんまおかか煮 ・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草のり和え ほうれん草 人参 もやし もみのり しょうゆ ・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 ・納豆煮 ・キャベツとベーコンのトマト煮 キャベツ 玉葱 ベーコン ホールトマト ケチャップ コンソメ ・かぼちゃ煮 かぼちゃ しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ミートボール甘酢あん ・チーズ ・アスパラサラダ アスパラガス ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・さば照り焼き煮 ・ウインナー ・胡瓜のゆかり和え 胡瓜 人参 ゆかり粉 塩 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(8日豆ごはん) ・春雨スープ 春雨 人参 若芽 ガラスープ しょうゆ しいたけ ・ささみほぐし煮 ・キャベツのごま和え キャベツ 人参 すりごま さとう しょうゆ ・かぼちゃ煮 かぼちゃ しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔かミートスパゲッティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 コンソメ グリーンピース ホールトマト ケチャップ ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・人参蒸しパン (ホットケーキミックス 人参 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・炊き込みおにぎり (竹の子 人参 油揚げ しょうゆ だし昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お茶 ・フルーチェ (牛乳 フルーチェの素) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	バナナ	ドーナツ	パン	カステラ	お菓子	

《たけのこについて》

たけのこの旬は4~5月です。採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理することがポイントです。

食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれます。また、カリウムも多く含まれ、体に溜まった余分な水を排出してくれます。5月の献立では「筍の炊き込みおにぎり」「若竹煮」で提供します。楽しみにしてくださいね♪

※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 5月 離乳食献立表

法光院保育園

《後期》

月	火	水	木	金	土
11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30
・軟飯 ・すまし汁(麩) ・鮭ほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・さつま芋煮 ・果物	・パン ・すまし汁(ブロッコリー) ・しらす煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁(人参) ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物	・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁(玉葱) ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
マカロニあべかわ	ヨーグルト	パンスティック	お菓子	バナナ	お菓子
18	19	20	7・21	8・22	9・23
・軟飯 ・すまし汁(じゃが芋) ・しらす煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物	・パン ・すまし汁(麩) ・納豆煮 ・トマト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁(豆腐) ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物	・うどん汁 ・しらす煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁(人参) ・ささみほぐし煮 ・キャベツ煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
人参蒸しパン	りんご煮	ヨーグルト	お菓子	豆腐のもちもちパン	お菓子

《たけのこについて》

たけのこの旬は4～5月です。採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理することがポイントです。

食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれます。また、カリウムも多く含まれ、体に溜まった余分な水を排出してくれます。5月の献立では「筍の炊き込みおにぎり」「若竹煮」で提供します。楽しみにしてくださいね♪



※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 5月 離乳食献立表

法光院保育園

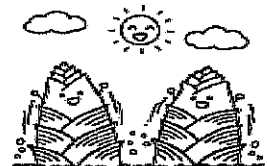
《中期》

月	火	水	木	金	土
11・25	12・26	13・27	14・28	1・15・29	2・16・30
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・しらす煮 ・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 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・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					
18	19	20	7・21	8・22	9・23
<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・しらす煮 ・ほうれん草煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・トマト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・さつまい煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・しらす煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・豆腐煮 ・キャベツ煮 ・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					

《たけのこについて》

たけのこの旬は4～5月です。採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理することがポイントです。

食物繊維が豊富で腸をきれいにしてくれます。また、カリウムも多く含まれ、体に溜まった余分な水を排出してくれます。5月の献立では「筍の炊き込みおにぎり」「若竹煮」で提供します。楽しみにしてくださいね♪



※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。