

	(月)12・26	(火)13・27	(水)14・28	(木)1・15・29	(金)2・16・30	(土)17・31
献立と食材	・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 ・にしん照り煮 ・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 ・コーン焼売	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・豚カツ ・大根のスープ煮 大根 玉葱 ささみフレーク むぎ枝豆 人参 コンソメ しょうゆ ・アスパラソテー アスパラ 油 しょうゆ 塩	・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 ・ミートボール ・チーズ ・水菜サラダ 水菜 人参 ポークハム ドレッシング	・ごはん ・豚汁 豚肉 人参 さつまいも 混合だし 味噌 だし昆布 ・鮭のきのこソテー 鮭切り身 しめじ えのきだけ いんげん しょうゆ さとう にんにく 片栗粉 ・あらめの炊いたん あらめ 大豆水煮 油揚げ 人参 さとう かつおだし しょうゆ ・ほうれん草ごま和え ほうれん草 もやし すりごま しょうゆ さとう	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 混合だし しょうゆ ・すき焼き風煮 牛肉 こんにゃく 玉葱 人参 焼豆腐 さとう かつおだし しょうゆ ・もち米肉団子 ・小松菜のり和え 小松菜 人参 えのきだけ もみのり しょうゆ	・中華そば 冷凍ラーメン 鶏肉 人参 白菜 太もやし 中華スープの素 しょうゆ がらスープ 青ねぎ 味噌
	おやつ	・牛乳 12日/バナナ 26日/りんご	・牛乳 ・焼そば (中華麺 キャベツ ちくわ 人参 ソース 青のり)	・牛乳 ・さつまいも蒸しパン (ホットケーキミックス 黒糖 さつまいも サラダ油 黒ごま)	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・チーズスティック (食パン 粉チーズ マヨドレ)
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)5・19	(火)6・20	(水)7・21	(木)8・22	(金)9・23	(土)10・24
献立と食材	・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 ・豚肉のりんごソース煮 豚肉 玉葱 りんご 生姜 人参 しめじ 三色ピーマン 味噌 ・南瓜含め煮 かぼちゃ しょうゆ さとう だし昆布 だしかつお ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 胡瓜 かにかま ドレッシング	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・えびフライ ・キャベツのトマト煮 キャベツ ベーコン 玉葱 コーン しょうゆ コンソメ ホールトマト ケチャップ ・ほうれん草グラタン	・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 ・ウィンナー ・型ぬきチーズ ・もやしサラダ もやし 人参 わかめ ドレッシング	・ごはん ・中華スープ えのきだけ 人参 わかめ がらスープ しょうゆ ・鶏ももみぞれ煮 ・厚揚げと野菜炒め 厚揚げ いんげん 玉葱 人参 しょうゆ 塩 油 ・しろ菜のナムル しろ菜 もやし ごま油 しょうゆ	・ごはん ・味噌汁 しめじ 油揚げ 青ねぎ 味噌 だしかつお だし昆布 ・さんま生姜煮 ・金平ごぼう ごぼう 豚肉 人参 いりごま さとう しょうゆ 油 ・チンゲン菜かつお和え チンゲン菜 人参 ポークハム しょうゆ 花かつお	・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 ダイストマト グリーンピース コンソメ ケチャップ
	おやつ	・牛乳 ・炊き込みおにぎり (ごはん 油揚げ まいたけ 人参 しょうゆ だし昆布)	・牛乳 ・ゼリー	・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)	・牛乳 ・じゃこサンド (食パン ちりめんじゃこ マヨドレ)	・牛乳 ・お菓子
延長保育	カステラ	バナナ	お菓子	ドーナツ	パン	

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
439	17.5	13.9	59.6	222	1.8	269	0.26	0.30	14	3.2	1.6	583

《鮭について》

9月～11月に獲れたものは「秋鮭」と呼ばれます。身は紅色ですが、実は白身魚の仲間です。鮭の紅い色は、筋肉中に含まれる`アスタキサンチン`によるもので、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。栄養豊富な旬の魚をぜひご家庭でも取り入れてください♪



※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)12・26	(火)13・27	(水)14・28	(木)1・15・29	(金)2・16・30	(土)17・31
献立と食材	<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 ・タラ含め煮 ・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 ・かぼちゃ煮 かぼちゃ かつおだし しょうゆ だし昆布 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ソテー ・大根のスープ煮 大根 玉葱 ささみフレーク むき枝豆 人参 コンソメ しょうゆ ・アスパラソテー アスパラ 油 しょうゆ 塩 ・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 ・ミートボール ・チーズ ・人参スティック 人参 しょうゆ だしかつお だし昆布 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚汁 豚肉 人参 さつま芋 混合だし 味噌 だし昆布 ・鮭のきのこソテー 鮭切り身 しめじ えのきだけ いんげん しょうゆ さとう にんにく 片栗粉 ・あらめの炊いたん あらめ 大豆水煮 油揚げ 人参 さとう かつおだし しょうゆ ・ほうれん草ごま和え ほうれん草 もやし すりごま しょうゆ さとう 	<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 混合だし しょうゆ ・すき焼き風煮 牛肉 玉葱 人参 焼豆腐 さとう かつおだし しょうゆ ・小松菜のり和え 小松菜 人参 しょうゆ えのきだけ もみのり ・さつま芋煮 さつま芋 しょうゆ かつおだし 昆布だし ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん うどん 鶏肉 人参 白菜 太もやし 昆布だし かつおだし しょうゆ ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 12日/バナナ 26日/りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・かぼちゃのおやき (南瓜 さとう 小麦粉 油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・さつま芋蒸しパン (ホットケーキミックス 黒糖 さつま芋 サラダ 油 黒ごま) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズスティック (食パン マヨネーズ 粉チーズ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
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)5・19	(火)6・20	(水)7・21	(木)8・22	(金)9・23	(土)10・24
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 ・豚肉のりんごソース煮 豚肉 玉葱 りんご 生姜 人参 しめじ 三色ピーマン 味噌 ・南瓜含め煮 かぼちゃ しょうゆ さとう だし昆布 だしかつお ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 胡瓜 かにかま ドレッシング 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・鮭含め煮 ・キャベツのトマト煮 キャベツ ベーコン 玉葱 コーン しょうゆ コンソメ ホールトマト ケチャップ ・ほうれん草煮 ほうれん草 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 ジャガ芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ・ウィンナー ・型ぬきチーズ ・もやしサラダ もやし 人参 わかめ ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ えのきだけ 人参 わかめ がらスープ しょうゆ ・鶏ももみぞれ煮 ・厚揚げと野菜炒め 厚揚げ いんげん 玉葱 人参 しょうゆ 塩 油 ・しろ菜のナムル しろ菜 もやし ごま油 しょうゆ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 しめじ 油揚げ 青ねぎ 味噌 だしかつお だし昆布 ・さんま生姜煮 ・チンゲン菜かつお和え チンゲン菜 人参 ポークハム しょうゆ 花かつお ・さつま芋煮 さつま芋 さとう しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 ダイストマト グリーンピース コンソメ ケチャップ ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・炊き込みおにぎり (ごはん ましたけ 油揚げ 人参 しょうゆ だし昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ヨーグルト 	<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"> ・牛乳 ・ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	カステラ	バナナ	お菓子	ドーナツ	パン	

《鮭について》

9月～11月に獲れたものは「秋鮭」と呼ばれます。身は紅色ですが、実は白身魚の仲間です。鮭の紅い色は、筋肉中に含まれる「アスタキサンチン」によるもので、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。栄養豊富な旬の魚をぜひご家庭でも取り入れてください♪



※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)12・26	(火)13・27	(水)14・28	(木)1・15・29	(金)2・16・30	(土)17・31
献立と食材	<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 ・タラ含め煮 ・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 ・かぼちゃ煮 かぼちゃ かつおだし しょうゆ だし昆布 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ソテー ・大根のスープ煮 大根 玉葱 ささみフレーク むき枝豆 人参 コンソメ しょうゆ ・アスパラソテー アスパラ 油 しょうゆ 塩 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・肉じゃが 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 しょうゆ さとう だし昆布 ・チーズ ・人参スティック 人参 しょうゆ だしかつお だし昆布 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚汁 豚肉 人参 さつまいも 混合だし 味噌 だし昆布 ・鮭ほぐし煮 鮭 しょうゆ 昆布だし ・あらめの炊いたん あらめ 大豆水煮 油揚げ 人参 さとう かつおだし しょうゆ ・ほうれん草含め煮 ほうれん草 もやし しょうゆ だし昆布 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ ・すき焼き風煮 牛肉 玉葱 人参 焼豆腐 さとう かつおだし しょうゆ ・ブロッコリー海苔あえ ブロッコリー しょうゆ もみのり ・さつまいも煮 さつまいも しょうゆ かつおだし 昆布だし ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん うどん 鶏肉 人参 白菜 太もやし 昆布だし かつおだし しょうゆ ・果物
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 12日/バナナ 26日/りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・かぼちゃのおやき (南瓜 さとう 小麦粉 油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・さつまいも蒸しパン (ホットケーキミックス 黒糖 さつまいも サラダ 油 黒ごま) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズスティック (食パン マヨドレ 粉チーズ)
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)5・19	(火)6・20	(水)7・21	(木)8・22	(金)9・23	(土)10・24
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 じゃが芋 混合だし しょうゆ ・豚肉のりんごソース煮 豚肉 玉葱 りんご 生姜 人参 しめじ 三色ピーマン 味噌 ・かぼちゃ煮 かぼちゃ かつおだし しょうゆ だし昆布 ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 胡瓜 かにかま ドレッシング ・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 ・鮭含め煮 ・キャベツのトマト煮 キャベツ ベーコン 玉葱 コーン しょうゆ コンソメ ホールトマト ケチャップ ・ほうれん草煮 ほうれん草 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・肉じゃが 豚肉 人参 じゃが芋 グリーンピース しょうゆ さとう ・型ぬきチーズ ・もやしサラダ もやし 人参 わかめ ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・鶏ももみぞれ煮 ・厚揚げと野菜炒め 厚揚げ いんげん 玉葱 人参 しょうゆ 塩 油 ・しろ菜含め煮 しろ菜 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 ・さんま生姜煮 ・チンゲン菜含め煮 チンゲン菜 人参 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・さつまいも煮 さつまいも さとう しょうゆ だし昆布 だしかつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲティ (薄味) スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 ダイストマト グリーンピース コンソメ ケチャップ ・果物
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・炊き込みおにぎり (ごはん 油揚げ 人参 しょうゆ だし昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ヨーグルト 	<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"> ・牛乳 ・ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
延長保育	カステラ	バナナ	お菓子	ドーナツ	パン	

《鮭について》

9月～11月に獲れたものは「秋鮭」と呼ばれます。身は紅色ですが、実は白身魚の仲間です。鮭の紅い色は、筋肉中に含まれる「アスタキサンチン」によるもので、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。栄養豊富な旬の魚をぜひご家庭でも取り入れてください♪



※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 10月 離乳食献立表

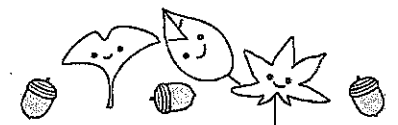
法光院こども園

《中期》

月	火	水	木	金	土
12・26	13・27	14・28	15・29	16・30	17・31
・10倍粥 ・すまし汁 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・大根煮 ・さつまい煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・玉葱柔か煮 ・かぼちゃ煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・大根煮 ・さつまい煮
3時のおやつ					
19	20	21	22	23	24
・10倍粥 ・すまし汁 ・人参コトコト煮 ・かぼちゃ煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・大根煮 ・さつまい煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・人参コトコト煮 ・かぼちゃ煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・ブロッコリー煮 ・さつまい煮	・10倍粥 ・すまし汁 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮
3時のおやつ					

《鮭について》

9月～11月に獲れたものは「秋鮭」と呼ばれます。身は紅色ですが、実は白身魚の仲間です。鮭の紅い色は、筋肉中に含まれる`アスタキサンチン`によるもので、体内の有害な活性酸素を除去する働きがあります。栄養豊富な旬の魚をぜひご家庭でも取り入れてください♪



※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。