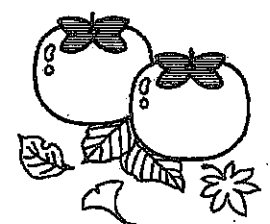


| | (月)2・16・30 | (火) 17 | (水)4・18 | (木)5・19 | (金)6・20 | (土)7・21 |
|-------|---|--|---|--|--|---|
| 献立と食材 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ ・いわしマーマレード煮 ・白菜の含め煮 白菜 玉葱 人参 油揚げ かつおだし さとう 濃口しょうゆ ・南瓜のゴマ和え 南瓜 さつま芋 しょうゆ さとう すりごま | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・卵スープ 卵 ニラ 玉葱 ガラスープ しょうゆ ・ホイコーロー 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 油 さとう 赤だしみそ しょうゆ ・チヂミ ・チンゲン菜のナムル チンゲン菜 人参 もやし しょうゆ ごま油 いりごま | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ・お魚ソーセージ ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 カニカマフレーク ドレッシング | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 混合だし しょうゆ ・タラの揚げおろし煮 タラ切り身 片栗粉 油 大根おろし さとう かつおだし しょうゆ ・卵の花 うの花 油揚げ 人参 さつま芋 こんにやく かつおだし しょうゆ ・ほうれん草のかつお和え ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 花かつお | <ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・サッパリ煮 鶏肉 ごぼう 人参 れんこんスライス 枝豆 かつおだし しょうゆ さとう 穀物酢 ・野菜コロケ ・しろ菜のソテー しろ菜 もやし ポークハム コンソメ | <ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青ねぎ さとう かつおだし しょうゆ |
| 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) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ケーキ・サレ (ホットケーキミックス チーズ 卵 牛乳 じゃが芋 ハム ブロッコリー) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃこおにぎり (ごはん ちりめんじゃこ いりごま ごま油) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・手作りプリン (卵 牛乳 砂糖) | <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)9 | (火) 10・24 | (水)11・25 | (木)12・26 | (金)13・27 | (土)14・28 |
| 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 ・鶏の野菜あんかけ 鶏もも肉 しめじ 玉葱 三色ピーマン 玉葱 さとう しょうゆ 片栗粉 かつおだし ・ちくわわかめ煮 焼ちくわ 人参 わかめ 豆ミンチ さとう しょうゆ ・小松菜ごま和え 小松菜 人参 もやし しょうゆ すりごま さとう | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 かぼちゃ 油揚げ 青ねぎ 味噌 だしかつお だし昆布 ・まぐろの唐揚げ まぐろ切り身 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 ・牛肉の塩麴炒め 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 塩麴 油 ・鉄腕ギョーザ | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・そぼろ丼 鶏ミンチ さとう 油 人参 塩 ほうれん草 しょうゆ かつおだし ふわふわ卵 ・ウィンナー ・型ぬきチーズ ・アスパラサラダ アスパラ むき海老 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 ・豆腐ハンバーグ ・キーマカレー 牛ミンチ 大豆水煮 玉葱 コーン 人参 ダイストマト ケチャップ コンソメ カレールウ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ドレッシング | <ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋ごはん 米 さつま芋 塩 昆布だし 酒 ・味噌汁 麩 えのき茸 わかめ 味噌 だしかつお だし昆布 ・さばの葱味噌焼き ・切り干し大根煮 切り干し大根 人参 油揚 かつおだし さとう しょうゆ ・三度豆かつお和え 三度豆 人参 しょうゆ 花かつお | <ul style="list-style-type: none"> ・焼そば 蒸し焼きそば 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 かつお粉 |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン トマトケチャップ マヨネーズ スライスチー ズ) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ蒸しパン (ホットケーキミックス バ ナナ 砂糖 サラダ油 豆 乳) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・りんご | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・コーンフレーククッキー (コーンフレーク 砂糖 小 麦粉 片栗粉 牛乳 ベーキ ングパウダー) | <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 | |

| 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 |
|----|-------|-------|------|------|-------|-----|---------|--------|--------|-------|------|-------|------|
| | 442 | 17.7 | 15.3 | 57.3 | 224 | 1.7 | 247 | 0.22 | 0.32 | 15 | 3.3 | 1.4 | 566 |

《柿について》

秋の果物の代表格である柿。柿にはビタミンCが豊富に含まれているため、免疫力を高めたり風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含み、目や皮膚の粘膜を強くしてくれる作用もあります。

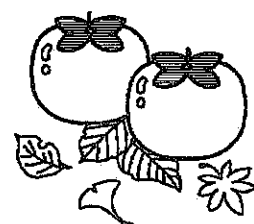


※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

| | (月)2・16・30 | (火) 17 | (水)4・18 | (木)5・19 | (金)6・20 | (土)7・21 |
|-------|---|--|--|---|--|--|
| 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 混合だし しょうゆ ・いわしマーマレード煮 ・白菜の含め煮 白菜 玉葱 人参 油揚げ かつおだし さとう 濃口しょうゆ ・南瓜のゴマ和え 南瓜 さつま芋 しょうゆ さとう すりごま ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・卵スープ 卵 ニラ 玉葱 ガラスープ しょうゆ ・ホイコーロー 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 油 さとう 赤だしみそ しょうゆ ・さつま芋含め煮 ・チンゲン菜のナムル チンゲン菜 人参 もやし しょうゆ ごま油 いらごま ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 ジャガ芋 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ・お魚ソーセージ ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 カニカマブレイク ドレッシング ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 混合だし しょうゆ ・タラの揚げおろし煮 タラ切り身 片栗粉 油 大根おろし さとう かつおだし しょうゆ ・卵の花 うの花 油揚げ 人参 さつま芋 さとう かつおだし しょうゆ ・ほうれん草のかつお和え ほうれん草 もやし 人参 しょうゆ 花かつお ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・柔かサッパリ煮 鶏肉 ごぼう 人参 れんこんスライス 枝豆 かつおだし しょうゆ さとう 穀物酢 ・野菜コロッケ ・しろ菜のソテー しろ菜 もやし ポークハム コンソメ ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青ねぎ さとう かつおだし しょうゆ ・果物 |
| 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) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ケーキ・サレ (ホットケーキミックス チーズ 卵 牛乳 ジャガ芋 ハム プ ロッコリー) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・じゃこおにぎり (ごはん ちりめんじゃこ いらごま ごま油) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・手作りプリン (卵 牛乳 砂糖) | <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)9 | (火) 10・24 | (水)11・25 | (木)12・26 | (金)13・27 | (土)14・28 |
| 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 ・鶏の野菜あんかけ 鶏もも肉 しめじ 玉葱 三色ピーマン 玉葱 さとう しょうゆ 片栗粉 かつおだし ・ちくわわかめ煮 焼ちくわ 人参 わかめ 豆ミンチ さとう しょうゆ ・小松菜ごま和え 小松菜 人参 もやし しょうゆ すりごま さとう | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 かぼちゃ 油揚げ 青ねぎ 味噌 だしかつお だし昆布 ・まぐろの唐揚げ煮 まぐろ切り身 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 ・牛肉の塩麴炒め 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 塩麴 油 ・かぼちゃ含め煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・そぼろ丼 鶏ミンチ さとう 油 人参 塩 ほうれん草 しょうゆ かつおだし ふわふわ卵 ・ウィンナー ・型ぬきチーズ ・アスパラサラダ アスパラ ドレッシング ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンブキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ドレッシング ・かぼちゃ含め煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・さつま芋ごはん 米 さつま芋 塩 昆布だし 酒 ・味噌汁 麩 えのき茸 わかめ 味噌 だしかつお だし昆布 ・さばの葱味噌焼き煮 ・切り干し大根煮 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・三度豆かつお和え 三度豆 人参 しょうゆ 花かつお ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・焼そば 蒸し焼きそば 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし とんかつソース ウスターソース 油 かつお粉 ・果物 |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン トマトケチャップ マヨネーズ スライスチー ズ) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ蒸しパン (ホットケーキミックス バ ナナ 砂糖 サラダ油 豆 乳) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・りんご | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ヨーグルト | <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 | |

《柿について》

秋の果物の代表格である柿。柿にはビタミンCが豊富に含まれているため、免疫力を高めたり風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含み、目や皮膚の粘膜を強くしてくれる作用もあります。



※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 11月 離乳食献立表

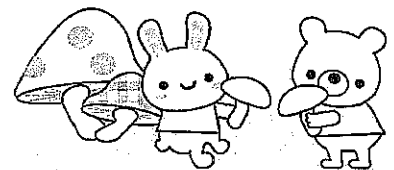
法光院こども園

《中期》

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|-----------------|
| 2・16・30 | 17 | 4・18 | 5・19 | 6・20 | 7・21 |
| ・10倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・玉葱柔か煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・さつま芋煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・しろ菜煮 ・さつま芋煮 ・果物 | ・野菜入りおかゆ ・果物 |
| 3時のおやつ | | | | | |
| 9 | 10・24 | 11・25 | 12・26 | 13・27 | 14・28 |
| ・10倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・小松菜煮 ・じゃが芋煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・大根煮 ・さつま芋煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 | ・10倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・さつま芋煮 ・果物 | ・野菜入りおかゆ ・果物 |
| 3時のおやつ | | | | | |

《柿について》

秋の果物の代表格である柿。柿にはビタミンCが豊富に含まれているため、免疫力を高めたり風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含み、目や皮膚の粘膜を強くしてくれる作用もあります。



※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。