

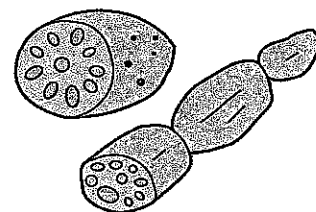
	(月)14・28	(火)1・15	(水)2・16	(木)3・17	(金)4・18	(土)5・19
献立と食材	・ごはん ・かす汁 豚肉 さつまいも 大根 人参 青ねぎ 味噌 かつおだし 白みそ 酒粕 ・鮭の塩焼き ・水菜の煮びたし 水菜 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし 昆布だし ・さつま揚げ	・パン ・パンプキンスープ ・ポテトとお米のささみカツ ・人参チャンプル 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 油 ・チンゲン菜ソテー チンゲン菜 もやし ポークハム 油 コンソメ	・ごはん ・カレーシチュー 牛肉 ジャガイモ 玉葱 人参 グリーンピース カレールウ ・ミートボール ・豆のごま和えサラダ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ささみフレーク ドレッシング	・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガイモ 混合だし しょうゆ ・鶏肉の照焼き 鶏肉 しょうゆ さとう ・れんこん金平 れんこん 人参 絹さや いりごま さとう しょうゆ 油 ・三度豆のり和え 三度豆 しょうゆ もみのり	・ごはん ・わかめスープ わかめ 人参 青ねぎ がらスープ しょうゆ ・麻婆豆腐 豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だしみそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 青ねぎ 片栗粉 豆腐 ・春巻 ・小松菜ゆかり和え 小松菜 もやし ゆかり粉 しょうゆ	・かき揚げうどん 冷凍うどん かき揚げ かまぼこ 青ねぎ かつおだし しょうゆ さとう 油
おやつ	・牛乳 ・青菜とじゃこのおにぎり (ごはん 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ いりごま ごま油)	・牛乳 ・みかん	・牛乳 ・ゼリー	・牛乳 ・メロンパン (ロールパン マーガリン グラニュー糖 ホット ケーキミックス 牛乳)	・ミロ ・お菓子	・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)7・21	(火)8・22	(水)9・23	(木)10・24	(金)11・25	(土)12・26
献立と食材	・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガイモ 混合だし しょうゆ ・タンドリーチキン ・チンゲン菜コンソメ煮 チンゲン菜 豆ミンチ 玉葱 赤ピーマン コンソメ しょうゆ ・野菜シューマイ	・ごはん ・豚汁 豚肉 大根 しめじ 味噌 だしかつお だし昆布 ・さわら味噌焼き さわら切り身 赤だしみそ さとう しょうゆ ・ひじき煮 芽ひじき 人参 油揚げ むき枝豆 さとう しょうゆ かつおだし ・白菜のごま和え 白菜 人参 えのき さとう しょうゆ すりごま	・ごはん ・ホワイトシチュー 鶏肉 ジャガイモ 人参 コーン スキムミルク クリームシチュールウ ・お魚ソーセージ ・チーズ ・アスパラサラダ アスパラ 人参 ポークハム ドレッシング	・ごはん ・味噌汁 さつまいも 油揚げ 青ねぎ 味噌 だしかつお だし昆布 ・ホキ吹き寄せ煮 ・大根の和風煮 大根 人参 豚肉 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草ナムル ほうれん草 人参 もやし しめじ しょうゆ ごま油 いりごま	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・もみの木ハンバーグ ・ナポリタン スパゲティ マッシュルーム お魚ソーセージ グリーンピース 油 トマトケチャップ ・キャベツサラダ キャベツ ツナフレーク ドレッシング	・たぬきうどん 冷凍うどん 油揚げ 青ねぎ 土生姜 片栗粉 かつおだし しょうゆ さとう
おやつ	・牛乳 ・ちぢみ (小麦粉 片栗粉 卵 じゃがいも 合挽ミンチ 人参 がらスープ しょうゆ)	・ミロ ・お菓子	・牛乳 ・ポップコーン	・牛乳 ・お麩ラスク (おつゆ麩 マーガリン グラニュー糖)	・牛乳 ・きな粉蒸しパン (ホットケーキミックス 砂糖 きな粉 牛乳 サ ラダ油)	・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
421	15.4	14.1	57.4	194	1.7	162	0.18	0.22	8	2.9	1.3	455

《れんこんについて》

秋から冬にかけて多く収穫される「れんこん」。実はビタミンCがとても豊富に含まれています。ビタミンCは、疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止に効果があります。晩秋から冬のは粘りが出て甘味も増します。今月は「れんこん金平」で提供します。お楽しみに♪

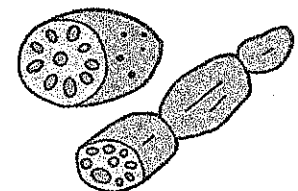


※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

	(月)14・28	(火)1・15	(水)2・16	(木)3・17	(金)4・18	(土)5・19
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かす汁 豚肉 さつまいも 大根 人参 青ねぎ 味噌 かつおだし 白みそ 酒粕 ・鮭の塩焼き ・水菜の煮びたし 水菜 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし 昆布だし ・さつま揚げ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ ・ポテトとお米のささみカツ ・人参チャンプル 人参 ツナフレーク ピーマン 塩 油 ・チンゲン菜ソテー チンゲン菜 もやし ポークハム 油 コンソメ ・果物 	<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 ・ミートボール(薄味) ・じゃが芋煮付け ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 ささみフレーク 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 ・鶏肉の照焼き 鶏肉 しょうゆ さとう ・かぼちゃ含め煮 かぼちゃ さとう しょうゆ だしかつお だし昆布 ・三度豆のり和え 三度豆 しょうゆ もみのり ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめスープ わかめ 人参 青ねぎ がらスープ しょうゆ ・麻婆豆腐 豚ミンチ 人参 たけのこ 赤だしみそ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 青ねぎ 片栗粉 豆腐 ・さつま芋含め煮 ・小松菜ゆかり和え 小松菜 もやし ゆかり粉 しょうゆ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げうどん 冷凍うどん かき揚げ かまぼこ 青ねぎ かつおだし しょうゆ さとう 油 ・果物
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・青菜とじゃこのおにぎり (ごはん 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ いりごま ごま油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・メロンパン (ロールパン マーガリン グラニュー糖 ホット ケーキミックス 牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミロ ・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)7・21	(火)8・22	(水)9・23	(木)10・24	(金)11・25	(土)12・26
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 ・タンドリーチキン ・チンゲン菜コンソメ煮 チンゲン菜 豆ミンチ 玉葱 赤ピーマン コンソメ しょうゆ ・野菜シューマイ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豚汁 豚肉 大根 しめじ 味噌 だしかつお だし昆布 ・さわら味噌焼き さわら切り身 赤だしみそ さとう しょうゆ ・ひじき煮 芽ひじき 人参 油揚げ むき枝豆 さとう しょうゆ かつおだし ・白菜のごま和え 白菜 人参 えのき さとう しょうゆ すりごま 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ホワイトシチュー 鶏肉 じゃが芋 人参 コーン スキムミルク クリームシチュールウ ・お魚ソーセージ ・チーズ ・アスパラサラダ アスパラ 人参 ポークハム ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 さつまいも 油揚げ 青ねぎ 味噌 だしかつお だし昆布 ・ホキ吹き寄せ煮 ・大根の和風煮 大根 人参 豚肉 三度豆 かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草ナムル ほうれん草 人参 もやし しめじ しょうゆ ごま油 いりごま ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・もみの木ハンバーグ ・ナポリタン スパゲティ マッシュルーム お魚ソーセージ グリーンピース 油 トマトケチャップ ・キャベツサラダ キャベツ ツナフレーク ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬきうどん 冷凍うどん 油揚げ 青ねぎ 土生姜 片栗粉 かつおだし しょうゆ さとう
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ちぢみ (小麦粉 片栗粉 卵 じゃが芋 合挽ミンチ 人参 がらスープ しょうゆ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミロ ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・りんご甘煮 (りんご 砂糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お麩ラスク (おつゆ麩 マーガリン グラニュー糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きな粉蒸しパン (ホットケーキミックス 砂糖 きな粉 牛乳 サラダ油)
延長保育	カステラ	バナナ	お菓子	ドーナツ	パン	

《れんこんについて》

秋から冬にかけて多く収穫される「れんこん」。実はビタミンCがとても豊富に含まれています。ビタミンCは、疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止に効果があります。晩秋から冬のは粘りが出て甘味も増します。今月は「れんこん金平」で提供します。お楽しみに♪



※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 12月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

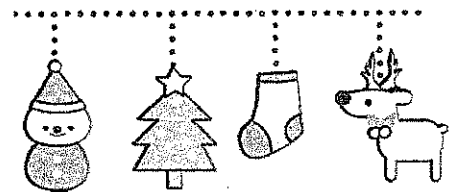
月	火	水	木	金	土
4・28	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19
・軟飯 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・人参スティック ・かぼちゃ煮 ・果物	・パン ・パンプキンスープ ・ササミほぐし煮 ・人参チャンプル ・さつまい煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・うどん汁 ・鶏肉の柔らか煮 ・玉葱ことこと煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・小松菜煮 ・さつまい煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
おにぎり	みかん	ヨーグルト	スティックパン	お菓子	お菓子
7・21	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
・うどん汁 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・チンゲン菜煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・軟飯 ・豚汁 ・ササミほぐし煮 ・白菜煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・軟飯 ・味噌汁 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・パン ・コーンスープ ・豆腐煮 ・キャベツ煮 ・さつまい煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
野菜入りちぢみ	お菓子	りんご甘煮	お麩ラスク	きなこ蒸しパン	お菓子

《れんこんについて》

秋から冬にかけて多く収穫される「れんこん」。実はビタミンCがとても豊富に含まれています。ビタミンCは、疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止に効果があります。

晩秋から冬のは粘りが出て甘味も増します。

今月は「れんこん金平」で提供します。お楽しみに♪



※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 12月 離乳食献立表

法光院こども園

《中期》

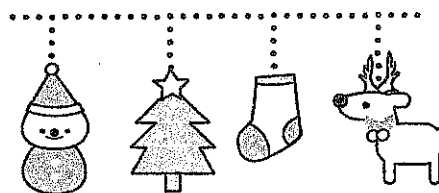
月	火	水	木	金	土
4・28	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19
<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・人参コトコト煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・玉葱やわかか煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					
7・21	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・ササミほぐし煮 ・白菜煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・人参コトコト煮 ・じゃが芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・5倍粥 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・キャベツ煮 ・さつま芋煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおかゆ ・果物
3時のおやつ					

《れんこんについて》

秋から冬にかけて多く収穫される「れんこん」。実はビタミンCがとても豊富に含まれています。ビタミンCは、疲労回復、風邪予防、がん予防、老化防止に効果があります。

晩秋から冬のは粘りが出て甘味も増します。

今月は「れんこん金平」で提供します。お楽しみに♪



※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。