

	(月)14・28	(火)1・15・29	(水)2・16・30	(木)3・17	(金)4・18	(土)5・19
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・豚大根 豚肉 大根 人参 かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・豆腐チャンプル 焼豆腐 お魚ソーセージ ほうれん草 もやし 塩 油</li> <li>・三度豆かつお和え 三度豆 人参 花かつお しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん ・味噌汁 豆腐 油揚げ しめじ わかめ 混合だし 味噌 だし昆布</li> <li>・さんま蒲焼き ・塩麴炒め 牛肉 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 塩麴 油</li> <li>・チンゲン菜ゆかり和え チンゲン菜 もやし</li> <li>人参 ゆかり粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん ・親子丼 鶏肉 ふわふわたまご 玉葱 人参 さとう</li> <li>グリーンピース かつおだし しょうゆ 片栗粉</li> <li>・ちくわ含め煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ かつおだし</li> <li>・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 カニ風味かまぼこ ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・マーボー茄子 豚ミンチ 揚げ茄子 人参 たけのこ にんにく 生姜 さとう 赤みそ しょうゆ 青ねぎ 片栗粉</li> <li>・えび餃子 ・ほうれん草ソテー ほうれん草 人参 もやし コンソメ 油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・さば南蛮漬け さば切り身 片栗粉 油 玉葱 エリンギ ピーマン さとう 酢</li> <li>・里芋含め煮 里芋 人参 さとう</li> <li>かつおだし しょうゆ 絹さや</li> <li>・小松菜塩昆布和え 小松菜 油揚げ 塩昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げそばあんかけ 皿うどん 鶏肉 人参 しめじ 青ねぎ 片栗粉 中華スープの素 しょうゆ がらスープ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・カナッペ (クラッカー ジャム スライスチーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト蒸しパン (ホットケーキミックス プレーンヨーグルト 砂糖 油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・のりじゃこトースト (食パン 刻み海苔 ちりめんじゃこ マヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・黒ごまクッキー (小麦粉 バター 砂糖 卵 黒ごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
延長保育	パン	お菓子・ジュース	パームクーヘン	バナナ	ドーナツ	
	(月)7	(火)8	(水)9・23	(木)10・24	(金)11・25	(土)12・26
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・肉じゃが 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも いんげん かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・水菜煮付け 水菜 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・魚介ナゲット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん ・味噌汁 玉葱 えのき わかめ 混合だし 味噌 だし昆布</li> <li>・いわし梅煮 ・かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ 鶏ミンチ 絹さや しょうゆ さとう かつおだし</li> <li>・茄子かつお和え 茄子 人参 しょうゆ 花かつお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参</li> <li>グリーンピース カレールウ</li> <li>・ウインナー ・チーズ ・大根サラダ 大根 わかめ ドレッシング ちりめんじゃこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・白身フライ ・キャベツコンソメ煮 キャベツ 玉葱 人参 豆ミンチ コーン しょうゆ コンソメ</li> <li>・アスパラサラダ アスパラガス ポークハム ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん ・かき玉汁 卵 玉葱 青ねぎ しょうゆ だし昆布</li> <li>・鶏のマーマレード焼き ・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 グリーンピース さとう かつおだし しょうゆ</li> <li>・ブロッコリー海苔和え ブロッコリー 人参 えのき しょうゆ 刻み海苔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けんちんうどん 冷凍うどん 豚肉 人参 ごぼう さつま芋 青ねぎ かつおだし 赤味噌</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・寒天入りフルーツポンチ (寒天 砂糖 みかん パインバナナ サイダー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・野菜入りちぢみ (小麦粉 卵 人参 じゃが芋 しょうゆ ごま油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミロ</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
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
	447	17.1	13.8	59.4	212	1.7	281	0.24	0.32	16	3.1	1.5	605

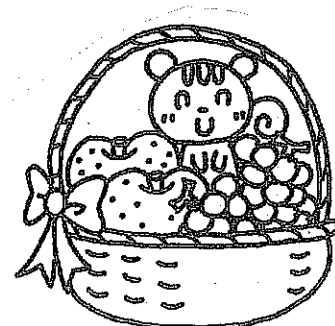
《ごまについて》

一年中出回っている「胡麻(ごま)」。実は9～10月が収穫時期です。

ごまの成分の約半分は脂質です。ごまの脂質は、免疫力を高めたり、コレステロール値を下げたりと良い働きをする油です。次に多く含むのがタンパク質。大豆と同様に良質のタンパク質食品です。

カルシウムも多く、牛乳の約10倍含まれています。今月は、黒ごまを使用した「黒ごまクッキー」が献立に登場します。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。



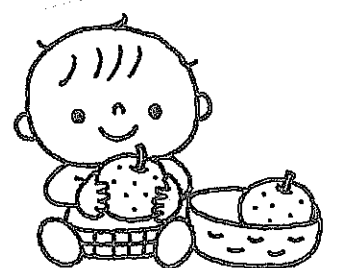
《完了期前半》 2020年度 乳児献立表 9月 法光院こども園

	(月)14・28	(火)1・15・29	(水)2・16・30	(木)3・17	(金)4・18	(土)5・19
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・豚大根 豚肉 大根 人参 かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・豆腐チャンプル 焼豆腐 お魚ソーセージ ほうれん草 もやし 塩</li> <li>・三度豆かつお和え 三度豆 人参 花かつお しょうゆ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁 豆腐 油揚げ しめじ わかめ 混合だし 味噌 だし昆布</li> <li>・たら含め煮</li> <li>・塩麴炒め 牛肉 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 塩麴 油</li> <li>・チンゲン菜ゆかり和え もやし 人参 ゆかり粉</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・親子丼 鶏肉 ふわふわたまご 玉葱 人参 さとう グリーンピース</li> <li>かつおだし しょうゆ 片栗粉</li> <li>・ちくわ含め煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ かつおだし</li> <li>・チーズ</li> <li>・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・コーンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・マーボー茄子煮 豚ミンチ 揚げ茄子 人参 たけのこ にんじん 生姜 さとう 赤みそ しょうゆ 青ねぎ 片栗粉</li> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・ほうれん草ソテー ほうれん草 人参 もやし コンソメ 油</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・さば南蛮漬け さば切り身 片栗粉 油 玉葱 エリンギ ピーマン さとう 酢</li> <li>・里芋含め煮 里芋 人参 さとう かつおだし しょうゆ 絹さや</li> <li>・ブロッコリーサラダ ・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけうどん うどん 鶏肉 人参 しめじ 青ねぎ 片栗粉 中華スープの素 しょうゆ がらスープ</li> <li>・果物</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト蒸しパン (ホットケーキミックス プレーン ヨーグルト 砂糖 油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・のりじゃこトースト (食パン 刻み海苔 ちり めんじゃこ マヨネーズ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・黒ごまクッキー (小麦粉 バター 砂糖 卵 黒ごま)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
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	(火)8	(水)9・23	(木)10・24	(金)11・25	(土)12・26
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・肉じゃが 牛肉 玉葱 人参 じゃがいも いんげん かつおだし さとう しょうゆ</li> <li>・ほうれん草含め煮</li> <li>・さつま芋煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁 玉葱 えのき わかめ 混合だし 味噌 だし</li> <li>・いわし梅煮 かぼちゃのそぼろあんかけ かぼちゃ 鶏ミンチ 絹さや しょうゆ さとう かつおだし</li> <li>・茄子含め煮</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・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</li> <li>・ウインナー</li> <li>・チーズ</li> <li>・大根サラダ 大根 わかめ ドレッシング ちりめんじゃこ</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・パンプキンスープ スープの素 牛乳</li> <li>・柔らか白身フライ キャベツ 玉葱 人参 豆ミンチ コーン しょうゆ コンソメ</li> <li>・アスパラサラダ アスパラガス ボークハム ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かき玉汁 卵 玉葱 青ねぎ しょうゆ だし昆布</li> <li>・鶏のマーメレード焼き</li> <li>・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 グリーンピース さとう かつおだし しょうゆ</li> <li>・ブロッコリー海苔和え ブロッコリー 人参 えのき しょうゆ 刻み海苔</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けんちんうどん 冷凍うどん 豚肉 人参 ごぼう さつま芋 青ねぎ かつおだし 赤味噌</li> <li>・果物</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・寒天入りフルーツポンチ (寒天 砂糖 みかん パイ ン バナナ サイダー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・野菜入りちぢみ (小麦粉 卵 人参 じゃが 芋 しょうゆ ごま油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂 糖)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミロ</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子</li> </ul>
延長保育	カステラ	バナナ	お菓子	ドーナツ	パン	

《ごまについて》

一年中出回っている「胡麻(ごま)」。実は9～10月が収穫時期です。  
 ごまの成分の約半分は脂質です。ごまの脂質は、免疫力を高めたり、コレステロール値を下げたりと  
 良い働きをする油です。次に多く含むのがタンパク質。大豆と同様に良質のタンパク質食品です。  
 カルシウムも多く、牛乳の約10倍含まれています。今月は、黒ごまを使用した「黒ごまクッキー」が  
 献立に登場します。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 9月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19
・鶏肉うどん ・豆腐煮 ・大根煮 ・三度豆煮 ・果物	・軟飯 ・味噌汁(豆腐) ・牛肉とキャベツ煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・軟飯 ・親子煮 ・カリフラワー煮 ・さつま芋煮 ・チーズ ・果物	・パン ・コーンスープ ・納豆煮 ・ほうれん草ソテー ・かぼちゃ煮 ・果物	・牛肉うどん ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・里芋含め煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
お菓子	蒸しパン	パンスティック	バナナのおやき	蒸しかぼちゃ	お菓子
7	8	9・23	10・24	11・25	12・26
・豚肉うどん ・肉じゃが ・ほうれん草煮 ・さつま芋煮 ・果物	・軟飯 ・味噌汁(玉葱) ・たらほぐし煮 ・かぼちゃそぼろあんかけ ・茄子煮付け ・果物	・軟飯 ・豚肉と野菜の煮物 ・大根煮 ・チーズ ・果物	・パン ・バンブキンスープ ・鮭ほぐし煮 ・キャベツコンソメ煮 ・果物	・軟飯 ・かき玉汁 ・鶏肉やわらか煮 ・高野豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
フルーツポンチ	野菜入りちぢみ	マカロニあべかわ	お菓子	バナナ	お菓子

《ごまについて》

一年中出回っている「胡麻(ごま)」。実は9～10月が収穫時期です。

ごまの成分の約半分は脂質です。ごまの脂質は、免疫力を高めたり、コレステロール値を下げたりと良い働きをする油です。次に多く含むのがタンパク質。大豆と同様に良質のタンパク質食品です。

カルシウムも多く、牛乳の約10倍含まれています。今月は、黒ごまを使用した「黒ごまクッキー」が献立に登場します。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。