

| | (月)13・27 | (火)14・28 | (水)15・29 | (木)16・30 | (金)17・31 | (土)18 |
|--------|---|--|---|--|---|--|
| 献立と食材料 | ・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 だし昆布 しょうゆ 混合だし ・エビカツ ・サッパリ煮 豚肉 ごぼう 人参 蓮根 枝豆 さとう かつおだし しょうゆ 穀物酢 ・三度豆のり和え 三度豆 もみのり しょうゆ | ・ごはん ・味噌汁 豆腐 油揚げ ニラ、 混合だし 味噌 昆布だし ・さんまオレンジ煮 ・キャベツのツナ煮 キャベツ 玉葱 人参 まぐろ水煮 かつおだし さとう しょうゆ ・がんもどき | ・ごはん ・ビビンバ丼 豚ミンチ さとう しょうゆ 味噌 千切大根 人参 穀物酢 いりごま チンゲン菜 コーン ・ミートボール甘酢あん ・チーズ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー エビ わかめ ドレッシング | ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・鶏肉のトマト煮 鶏肉 玉葱 しめじ 人参 トマト ケチャ コンソメ しょうゆ ・鉄腕ギョーザ 鉄腕ギョーザ 油 ・ほうれん草ソテー ほうれん草 もやし 人参 塩 しょうゆ 油 | ・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 えのき いりごま ガラスープ しょうゆ ・ホキ吹き寄せ煮 芽ひじき 人参 油揚げ ・ひじき含め煮 枝豆 かつおだし さとう しょうゆ ・小松菜かつお和え 小松菜 人参 ポークハム しょうゆ 花かつお | ・カレーうどん 冷凍うどん 牛肉 玉葱 青ねぎ 片栗粉 しょうゆ さとう カレールウ |
| | おやつ | ・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン チーズ ケ チャップ マヨネーズ) | ・牛乳 ・フルーツポンチ (ゼリー みかん缶 パイ ン缶 バナナ サイダー) | ・牛乳 ・お菓子 | ・牛乳 ・うめじゃこおにぎり (ごはん 梅干し ちりめ んじゃこ) | ・牛乳 ・きなこ蒸しパン (ホットケーキミックス きな粉 砂糖 油) |
| 延長保育 | お菓子・ジュース | パン | バナナ | バームクーヘン | ドーナツ | |
| | (月)6・20 | (火)7・21 | (水)8・22 | (木)9 | (金)10 | (土)11・25 |
| 献立と食材料 | ・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 ・さわら照り焼き ・生姜炒め 豚肉 玉葱 人参 ピーマン しょうが 油 さとう しょうゆ ・さつま芋煮 さつま芋 レモン さとう | ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・星のコロッケ ・冬瓜そぼろ煮 冬瓜 鶏ミンチ 大豆水煮 玉葱 人参 コンソメ しょうゆ ・胡瓜のゆかり和え 胡瓜 人参 ゆかり粉 ・カットコーン | ・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 ・ウインナー ・チーズ ・キャベツサラダ キャベツ 人参 ツナ ドレッシング | ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 ジャガ芋 混合だし しょうゆ ・いわしの昆布煮 ・ちくわとわかめ煮 焼きちくわ わかめ 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・チンゲン菜のごま和え チンゲン菜 人参 もやし すりごま さとう しょうゆ | ・ごはん ・味噌汁 オクラ 玉葱 油揚げ だし昆布 味噌 混合だし ・チキンカツ ・なすのケチャップ炒め 豆ミンチ 玉葱 人参 油 ケチャップ 塩 揚げ茄子 ・アスパラサラダ アスパラガス ポークハム ドレッシング | ・冷麺 冷凍ラーメン ポークハム 錦糸卵 胡瓜 キャベツ 豚肉 中華スープの素 ガラスープ しょうゆ 穀物酢 |
| | おやつ | ・牛乳 ・豆腐のもちもちパン (ホットケーキミックス 豆腐 さとう) | ・牛乳 ・7日/七夕おやつ ・21日/バナナ | ・お茶 ・フルーチェ (フルーチェの素 牛乳) | ・牛乳 ・ちんすこう (小麦粉 三温糖 油) | ・牛乳 ・お菓子 |
| 延長保育 | カステラ | ドーナツ | パン | お菓子 | バナナ | |

平均

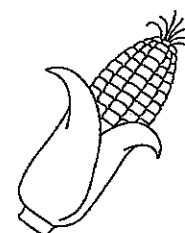
| エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | レチノール当量 | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 | カリウム |
|-------|-------|------|------|-------|-----|---------|--------|--------|-------|------|-------|------|
| 439 | 16.7 | 13.2 | 61.6 | 203 | 1.8 | 215 | 0.21 | 0.29 | 13 | 3.0 | 1.5 | 554 |

《とうもろこしについて》

夏の野菜「とうもろこし」がおいしい季節になりました。とうもろこしはおいしいだけでなく、栄養価が高く主食がわりになる野菜です。ビタミンB群、たんぱく質や鉄などの栄養素をバランスよく含みます。また、食物繊維も豊富で腸内環境を良くして、便秘予防にもなります。

とうもろこしのヒゲが茶色のものは熟しておいしい証拠です◎

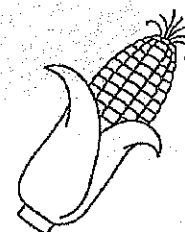
※保育園行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



| | (月)13・27 | (火)14・28 | (水)1・15・29 | (木)2・16・30 | (金)3・17・31 | (土)4・18 |
|-------|--|--|--|---|---|---|
| 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 だし昆布 しょうゆ 混合だし ・たら煮 ・じゃが芋煮 じゃが芋 しょうゆ 昆布だし かつおだし ・三度豆のり和え 三度豆 もみのり しょうゆ ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 豆腐 油揚げ ニラ 混合だし 味噌 昆布だし ・さんまオレンジ煮 ・キャベツのツナ煮 キャベツ 玉葱 人参 まぐろ水煮 かつおだし さとう しょうゆ ・かぼちゃ煮 かぼちゃ しょうゆ 昆布だし かつおだし ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ビビンバ風混ぜご飯 豚ミンチ さとう しょうゆ 味噌 千切大根 人参 穀物酢 いりごま チンゲン菜 コーン ・ミートボール煮 ・チーズ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー わかめ ドレッシング ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・鶏肉のトマト煮 鶏肉 玉葱 しめじ 人参 トマト ケチャ コンソメ しょうゆ ・ほうれん草ソテー ほうれん草 もやし 人参 塩 しょうゆ 油 ・じゃが芋煮 じゃが芋 しょうゆ 昆布だし かつおだし ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 えのき いりごま ガラスープ しょうゆ ・ホキ吹き寄せ煮 ・ひじき含め煮 芽ひじき 人参 油揚げ 枝豆 かつおだし さとう しょうゆ ・かぼちゃ煮 かぼちゃ しょうゆ 昆布だし かつおだし ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん 冷凍うどん 牛肉 玉葱 青ねぎ 片栗粉 しょうゆ さとう カレールウ ・果物 |
| おやつ | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン チーズ ケ チャップ マヨネーズ) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フルーツポンチ (ゼリー みかん缶 パイ ン缶 バナナ サイダー) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・うめじゃこおにぎり (ごはん 梅干し ちりめ んじゃこ) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きなこ蒸しパン (ホットケーキミックス きな粉 砂糖 油) | <ul style="list-style-type: none"> ・お菓子 |
| 延長保育 | お菓子・ジュース | パン | バナナ | バームクーヘン | ドーナツ | |
| | (月)6・20 | (火)7・21 | (水)8・22 | (木)9 | (金)10 | (土)11・25 |
| 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 ・さわら煮 ・野菜炒め 豚肉 玉葱 人参 ピーマン しょうが 油 さとう しょうゆ ・さつま芋煮 さつま芋 レモン さとう ・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 ・星のコロッケ ・冬瓜そぼろ煮 冬瓜 鶏ミンチ 大豆水煮 玉葱 人参 コンソメ しょうゆ ・じゃが芋煮 じゃが芋 しょうゆ 昆布だし かつおだし ・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 ・ウインナー ・チーズ ・キャベツサラダ キャベツ 人参 ツナ 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 ・いわしの昆布煮 ・ちくわとわかめ煮 焼きちくわ わかめ 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・じゃが芋煮 じゃが芋 しょうゆ 昆布だし かつおだし ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 オクラ 玉葱 油揚げ だし昆布 味噌 混合だし ・納豆煮 豆ミンチ 玉葱 人参 油 ケチャップ 塩 茄子 ・さつま芋煮 さつま芋 しょうゆ だし昆布 かつおだし ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・冷麺 冷凍ラーメン ポークハム 錦糸卵 胡瓜 キャベツ 豚肉 中華スープの素 ガラスープ しょうゆ 穀物酢 ・果物 |
| おやつ | <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 さとう) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・7日/七夕おやつ ・21日/バナナ | <ul style="list-style-type: none"> ・お茶 ・フルーチェ (フルーチェの素 牛乳) | <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ちんすこう (小麦粉 三温糖 油) | <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 | ドーナツ | パン | お菓子 | バナナ | |

《とうもろこしについて》

夏の野菜「とうもろこし」がおいしい季節になりました。とうもろこしはおいしいだけではなく、栄養価が高く主食がわりになる野菜です。ビタミンB群、たんぱく質や鉄などの栄養素をバランスよく含みます。また、食物繊維も豊富で腸内環境を良くして、便秘予防にもなります。とうもろこしのヒゲが茶色のものは熟しておいしい証拠です😊



※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 7月 離乳食献立表

法光院こども園

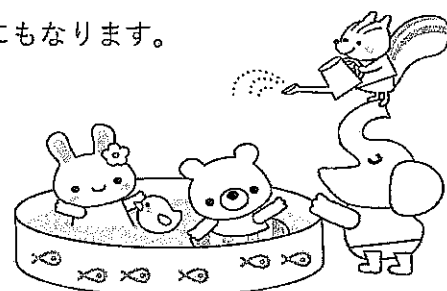
《後期》

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|---|
| 13・27 | 14・28 | 1・15・29 | 2・16・30 | 3・17・31 | 4・18 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・たらほぐし煮 ・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 ・鮭ほぐし煮 ・ほうれん草 ・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 ・さつま芋煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ ・ササミほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・たらほぐし煮 ・小松菜煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りうどん ・果物 |
| 3時のおやつ | | | | | |
| パンスティック | フルーツポンチ | お菓子 | りんご甘煮 | きなこ蒸しパン | お菓子 |
| 6・20 | 7・21 | 8・22 | 9 | 10 | 11・25 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ ・豆腐煮 ・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 ・ササミトマト煮 ・キャベツ煮 ・かぼちゃ煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・うどん汁 ・たらほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・じゃが芋煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ ・すまし汁 ・納豆煮 ・ブロッコリー煮 ・さつま芋煮 ・果物 | <ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りおじや ・果物 |
| 3時のおやつ | | | | | |
| 豆腐のもちもちパン | バナナ | ヨーグルト | 蒸しかぼちゃ | お菓子 | お菓子 |

《とうもろこしについて》

夏の野菜「とうもろこし」がおいしい季節になりました。とうもろこしはおいしいだけではなく、栄養価が高く主食がわりになる野菜です。ビタミンB群、たんぱく質や鉄などの栄養素をバランスよく含みます。また、食物繊維も豊富で腸内環境を良くして、便秘予防にもなります。

とうもろこしのヒゲが茶色のものは熟しておいしい証拠です😊



※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。