

2020年度

乳児献立表

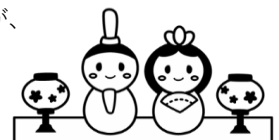
3月

法光院こども園

	(月)1・15・29	(火)2・16・30	(水)3・17・31	(木)4・18	(金)5・19	(土)6
献立と食材	・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん 混合だし しょうゆ ・さわら照焼き ・あらめの炊いたん あらめ 焼ちくわ 人参 油揚げ かつおだし さとう しょうゆ ・ほうれん草ごま和え ほうれん草 人参 すりごま さとう しょうゆ	・ごはん ・味噌汁 じゃが芋 油揚げ 青ねぎ だし昆布 だしかつお 味噌 ・豆腐ハンバーグ ・豚肉のしぐれ煮 豚肉 こんにゃく 玉葱 いんげん 人参 おろし生生姜 かつおだし さとう しょうゆ ・ブロッコリーのり和え ブロッコリー 人参 もみのり しょうゆ	・ごはん ・中華丼 牛肉 キャベツ 人参 玉葱 たけのこ 中華スープ ガラスープ しょうゆ 片栗粉 ・お魚ソーセージ ・チーズ ・大根サラダ 大根 人参 ツナ ドレッシング	・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん 混合だし しょうゆ だし昆布 ・鮭の塩焼き ・じゃが玉煮 じゃが芋 玉葱 豚ミンチ 人参 むき枝豆 さとう しょうゆ かつおだし ・菜の花のかつお和え 菜の花 ほうれん草 花かつお しょうゆ	・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・タンドリーチキン ・アスパラツナ煮 アスパラガス 人参 ツナフレーク しょうゆ さとう かつおだし ・野菜コロッケ	・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ひき肉 玉葱 人参 コンソメ グリーンピース ダイストマト トマトケチャップ
	おやつ ・牛乳 ・お麩きなこ (おつゆ麩 きな粉 マーガリン グラニュー糖) 延長保育 パン	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 チーズ 油) バナナ	・お茶 ・フルーチェ (牛乳 フルーチェの素) ジュース・お菓子	・牛乳 ・ぼうしパン (ロールパン 小麦粉 バター 砂糖 卵) バームクーヘン	・牛乳 ・お菓子 ドーナツ	・お菓子
	(月)8・22	(火)9・23	(水)10・24	(木)11・25	(金)12・26	(土)13
献立と食材	・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・ポテトカップグラタン ・大根コンソメ煮 大根 玉葱 人参 むき枝豆 ソフトササミフレーク コンソメ しょうゆ しょうゆ さとう ・南瓜サラダ 南瓜 人参 胡瓜 マヨネーズ 塩	・豚肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん 混合だし しょうゆ だし昆布 ・すき焼き風煮 牛肉 焼豆腐 玉葱 白菜 おつゆ麩 かつおだし さとう しょうゆ ・野菜焼売 ・いんげんかつお和え いんげん 人参 しょうゆ 花かつお	・ごはん ・カレーシチュー 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ウィンナー ・チーズ ・もやしのサラダ もやし 人参 ポークハム ドレッシング	・ごはん ・わかめスープ わかめ 玉葱 えのき がらスープ しょうゆ ・ホイコーロー 豚肉 キャベツ 緑ピーマン 人参 油 さとう 赤みそ しょうゆ ・さつま揚げ ・チンゲン菜のナムル チンゲン菜 人参 しょうゆ すりごま ごま油	・ごはん ・かきたま汁 卵 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 だしかつお ・さばの葱味噌焼き ・卵の花 卵の花 油揚げ 人参 さつま芋 こんにゃく かつおだし さとう しょうゆ ・小松菜ゆかり和え 小松菜 もやし ゆかり粉	・鶏肉うどん 冷凍うどん 鶏肉 赤かまぼこ 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ
	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) 延長保育 カステラ	・牛乳 ・焼そば (中華麺 キャベツ 人参 ちくわ ソース 青のり油) バナナ	・牛乳 ・お菓子 パン	・牛乳 ・黒ごまクッキー (小麦粉 バター 砂糖 卵 練り黒ごま 黒ごま) お菓子	・牛乳 ・バナナ ドーナツ	・お菓子

《卵の花について》

卵の花はおからを煮た料理です。おからは、大豆を製造する過程で豆乳を絞った際に残るかすですが、栄養価はとても高いです。食物繊維が豊富で、木綿豆腐の約10倍含まれています。その他にもたんぱく質やカリウム、カルシウムも豊富に含んでおり、栄養満点です！ご家庭でもぜひ取り入れてくださいね◎



※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。