

2021年度 《完了期》 乳児献立表 5月 法光院こども園

	(月)10・24	(火)11・25	(水)12・26	(木)13・27	(金)14・28	(土)15・29
献立と食材	<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 みりん 混合だし しょうゆ</li> <li>・鮭ほぐし煮</li> <li>・高野豆腐含め煮 高野豆腐 人参 さとう グリーンピース だしかつお しょうゆ</li> <li>・三度豆のごま和え 三度豆 人参 さとう しょうゆ すりごま</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>・ハンバーグ</li> <li>・人参チャンプル 人参 ツナフレーク 塩 緑ピーマン 油</li> <li>・ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハヤシチュー 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム ハヤシフレーク</li> <li>・春雨サラダ 春雨 胡瓜 人参 ささみフレーク ドレッシング</li> <li>・ミートボール煮</li> <li>・チーズ</li> <li>・果物</li> </ul>	<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 みりん 混合だし しょうゆ だし昆布</li> <li>・なすの味噌炒め 揚げなす 豚肉 人参 赤味噌 さとう 油 絹さや</li> <li>・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 ポークハム ゆかり粉</li> <li>・かぼちゃ含め煮 かぼちゃ しょうゆ さとう 昆布だし かつおだし ・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・すまし汁 玉葱 麩 三つ葉 しょうゆ みりん だし昆布 だしかつお</li> <li>・たらほぐし煮 たら しょうゆ だし昆布 かつおだし</li> <li>・さつま芋含め煮 さつま芋 さとう しょうゆ だし昆布</li> <li>・チンゲン菜ナムル チンゲン菜 もやし 人参 さとう しょうゆ ごま油</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん 冷凍うどん 牛肉 人参 赤かまぼこ 青ねぎ だしかつお さとう しょうゆ</li> <li>・果物</li> </ul>
	おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ピザ風トースト (食パン トマトケチャップ マヨネーズ チーズ)</li> </ul>	<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>・ごまちゃんすこう (小麦粉 サラダ油 砂糖 黒ゴマ)</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 塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・マーメレード蒸しパン (ホットケーキミックス 砂糖 マーメレードジャム サラダ油)</li> </ul>
延長保育	ジュース・お菓子	バナナ	パン	バームクーヘン	ドーナツ	
	(月)17・31	(火)18	(水)19	(木)6・20	(金)21	(土)8・22
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・わかめスープ わかめ えのき茸 人参 ガラスープ しょうゆ</li> <li>・チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン 油 おろし生姜 さとう しょうゆ 赤だしみそ</li> <li>・かぼちゃ含め煮 かぼちゃ しょうゆ かつおだし</li> <li>・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 豆苗 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 玉葱 ちくわ しめじ 青ねぎ 味噌 だし昆布 だしかつお</li> <li>・あじみりん焼き</li> <li>・里芋含め煮 里芋 人参 いんげん さとう しょうゆ</li> <li>・小松菜和え物 小松菜 人参 油揚げ しょうゆ</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 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ</li> <li>・お魚ソーセージ</li> <li>・チーズ</li> <li>・もやしサラダ もやし 人参 ハム きゅうり ドレッシング</li> <li>・果物</li> </ul>	<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 みりん 混合だし しょうゆ だし昆布</li> <li>・たらほぐし煮</li> <li>・五目豆 大豆水煮 むぎ枝豆 人参 だしかつお さとう しょうゆ</li> <li>・ほうれん草ごま和え ほうれん草 カニ風味かまぼこ さとう しょうゆ すりごま</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>・鶏の天ぷら</li> <li>・キャベツコンソメ煮 キャベツ 人参 玉葱 豆ミンチ コーン 絹さや コンソメ しょうゆ</li> <li>・アスパラサラダ アスパラガス 人参 ポークハム ドレッシング</li> <li>・果物</li> <li>7日☆創立記念日の集い</li> <li>・ちらし寿司</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートスパゲティ スパゲティ 牛ミンチ 玉葱 人参 グリーンピース ダイストマト コンソメ トマトケチャップ</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>・人参ケーキ (人参 ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 マーガリン)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳/6日お菓子 20日わかめおにぎり (ごはん わかめごはんの素)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶</li> <li>・フルーチェ (牛乳 フルーチェの素)</li> </ul>
延長保育	カステラ	バナナ	ドーナツ	パン	お菓子	

《豆苗について》

えんどう豆の若菜である豆苗は「豆」と「緑色葉物野菜」の両方を持つ、栄養バランスの良い野菜です。骨を丈夫にするビタミンKが多く含まれ、抗酸化作用のあるビタミン類も豊富です。また、葉と茎を食べ終わったあと、根を水に浸しておくとし新しい芽が伸びて再収穫できます！手軽にキッチン菜園として楽しめますので、お子さんとチャレンジしてみてくださいね☺

※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。

