

2021年度

乳児献立表

9月

法光院こども園

	(月)13・27	(火)14・28	(水)1・15・29	(木)2・16・30	(金)3・17	(土)4・18
献立と食材	<b>・ごはん</b> <b>・味噌汁</b> なめこ 油揚げ 青葱 味噌 だし昆布 だしかつお <b>・タンダーチキン</b> <b>・いんげんツナ煮</b> いんげん 人参 ツナ えのきだけ だしかつお さとう しょうゆ <b>・かぼちゃフライ</b>	<b>・夕焼けごはん</b> 人参 塩 だし昆布 だしかつお <b>・すまし汁</b> 玉葱 豆腐 三つ葉 しょうゆ だし昆布 だしかつお <b>・にしん照り煮</b> <b>・切り干し大根煮</b> 切り干し大根 人参 油揚げ さとう しょうゆ だしかつお <b>・チンゲン菜のり和え</b> チンゲン菜 もやし ポークハム 刻み海苔 しょうゆ	<b>・ごはん</b> <b>・ハヤシシチュー</b> 牛肉 人参 玉葱 じゃがいも マッシュルーム ハヤシルウ <b>・ウィンナー</b> <b>・チーズ</b> <b>・大根サラダ</b> 大根 わかめ ちりめんじゃこ ぼん酢	<b>・豚肉うどん</b> 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 <b>・マーボー豆腐</b> 豆腐 鶏ミンチ 人参 たけのこ にんにく 生姜 さとう しょうゆ 赤だし味噌 青葱 片栗粉 <b>・ひじきギョーザ</b> <b>・キャベツゆかり和え</b> キャベツ 人参 ゆかり粉	<b>・パン</b> <b>・コーンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・白身魚フライ</b> <b>・人参チャンプル</b> 人参 豚肉 ビーマン 塩 油 <b>・ブロッコリーサラダ</b> ブロッコリー カニカマ カリフラワー ドレッシング	<b>・揚げそばあんかけ</b> 皿うどん 牛肉 人参 白菜 しめじ 青葱 中華スープ ガラスープ しょうゆ 片栗粉
	<b>おやつ</b> ・牛乳 ・カナッペ (クラッカー チーズ ジャム) 延長保育 バナナ	・牛乳 ・さつま芋クッキー (小麦粉 砂糖 卵 マー ガリン さつま芋) ジュース・お菓子	・牛乳 ・お菓子 パン	・牛乳 ・炊き込みおにぎり (米 鮭缶 人参 しいたけ 赤 ビーマン 黄ピーマン 緑ピーマ ン しょうゆ 酒 だし) パームクーヘン	・牛乳 ・ごまとチーズのスティックケーキ (ホットケーキミックス 卵 牛乳 チーズ 砂糖 白いりごま) ドーナツ	・お菓子
	(月)6	(火)7・21	(水)8・22	(木)9	(金)10・24	(土)11・25
献立と食材	<b>・牛肉うどん</b> 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 だし昆布 <b>・さんま生姜煮</b> <b>・里芋含め煮</b> 里芋 人参 絹さや さとう しょうゆ だしかつお <b>・ほうれん草かつお和え</b> ほうれん草 人参 もやし 花かつお しょうゆ	<b>・ごはん</b> <b>・わかめスープ</b> わかめ えのきだけ 人参 がらスープ しょうゆ <b>・鶏もも味噌焼き</b> <b>・あらめの炊いたん</b> あらめ 焼ちくわ 人参 油揚げ さとう しょ だしかつお <b>・胡瓜の塩昆布和え</b> 胡瓜 コーン 塩昆布 ささみフレーク ごま油	<b>・ごはん</b> <b>・カレーシチュー</b> 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ <b>・ミートボール</b> <b>・チーズ</b> <b>・もやしサラダ</b> もやし 人参 ツナ ドレッシング	<b>・鶏肉うどん</b> 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 <b>・さばの唐揚げ</b> さば しょうゆ 油 片栗粉 だしかつお <b>・小松菜の煮びたし</b> 小松菜 人参 油揚げ さとう しょうゆ だしかつお <b>・さつま芋のごま和え</b> さつま芋 さとう しょうゆ 白いりごま	<b>・パン</b> <b>・パンプキンスープ</b> スープの素 牛乳 <b>・ホイコーロー</b> 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン 油 さとう しょうゆ 赤だし味噌 <b>・さつま揚げ</b> <b>・アスパラサラダ</b> アスパラ 人参 お魚ソーセージ ドレッシング	<b>・しっぽくうどん</b> うどん 油揚げ 人参 鶏もも肉 だしかつお さとう 青葱 しょうゆ
	<b>おやつ</b> ・牛乳 ・バナナ 延長保育 お菓子	・牛乳 ・マカロニあべかわ (マカロニ きな粉 砂 糖 塩) カステラ	・牛乳 ・ピザ風トースト (食パン チーズ トマトケ チャップ マヨネーズ) ドーナツ	・牛乳 ・マーマレード蒸しパン (ホットケーキミックス マーマレードジャム サ ラダ油) パン	・牛乳 ・お菓子 バナナ	・お菓子

〈ぶどうについて〉

8月後半から9月にかけてが旬のぶどう。ぶどうには体内に吸収されやすい、ブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれており、疲労回復効果があります。また、皮に含まれる紫色のアントシアニンという色素成分は目の疲れをとってくれます。色々な効果のあるぶどうは、秋のおやつにピッタリですね♪

※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。