

《完了期》 2021年度 乳児献立表 3月 法光院こども園

	(月) 14・28	(火) 1・15・29	(水) 2・16・30	(木) 3・17・31	(金) 4・18	(土) 5・19
献立と食材料	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の含め煮 ・小松菜の煮びたし 小松菜 油揚げ 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・五種の野菜入り肉焼売 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・春雨スープ 春雨 白菜 まいたけ がらスープ しょうゆ ・すき焼き風煮 牛肉 焼豆腐 玉葱 人参 白菜 かつおだし さとう しょうゆ ・もち米肉団子 ・三度豆かつお和え 三度豆 人参 えのき茸 しょうゆ 花かつお ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 グリーンピース カレーフレーク ・お魚ソーセージ ・チーズ ・アスパラサラダ アスパラ 人参 ドレッシング カニかまフレーク ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンブキンスープ スープの素 牛乳 ・鶏肉の揚げ浸し 鶏肉 塩 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 かつおだし ・野菜のコンソメ煮 大根 玉葱 大豆ミート 花形人参 むき枝豆 コンソメ しょうゆ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 コーン ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・具沢山味噌汁 春キャベツ 人参 しめじ 青葱 油揚げ 味噌 だし昆布 混合だし ・たらほぐし煮 ・ちくわわかめ煮 焼きちくわ 人参 わかめ しょうゆ さとう かつおだし ・かぼちゃの天ぷら かぼちゃ 薄力粉 油 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・たぬきうどん 冷凍うどん 油揚げ 人参 青葱 片栗粉 しょうゆ さとう かつおだし ・果物
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お麩ラスク (おつゆ麩 マーガリン グ ラニュー糖) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ひじき入りお好み焼き (キャベツ ひじき 人参 小麦粉 卵 だしかつお ソース 青のり) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 3日・ひな祭り三色蒸しパン 17、31日 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ソフトクッキー (コーンフレーク 砂糖 片栗粉 小麦粉 B.P 牛乳 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	バナナ	お菓子	パン	バームクーヘン	ドーナツ	
	(月) 7	(火) 8・22	(水) 9・23	(木) 10・24	(金) 11・25	(土) 12
献立と食材料	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・鶏肉のトマト煮 鶏肉 玉葱 人参 むき枝豆 大豆水煮 ダイストマト ケチャップ コンソメ しょうゆ さとう ・カリフラワーサラダ カリフラワー ブロッコリー ささみフレーク ドレッシング ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 豆腐 三つ葉 椎茸 しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の含め煮 ・白菜の含め煮 白菜 もやし 人参 油揚げ さとう しょうゆ かつおだし ・さつま芋とかぼちゃのごま和え さつま芋 かぼちゃ さとう しょうゆ すりごま ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ビーフシチュー 牛肉 ジャガ芋 人参 玉葱 マッシュルーム ビーフルウ ・ウィンナー ・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"> ・ごはん ・味噌汁 玉葱 油揚げ わかめ 味噌 だし昆布 混合だし ・鮭の照焼き 鮭 さとう しょうゆ 片栗粉 かつおだし ・菜の花と人参のソテー 菜の花 人参 しめじ 油 しょうゆ さとう ・高野豆腐フライ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ゆでうどん 牛肉 玉葱 人参 ジャガ芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・タンドリーチキン ・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 ・ほうれん草塩昆布和え ほうれん草 もやし 塩昆布 しょうゆ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・かき揚げうどん 冷凍うどん 野菜かき揚げ 赤かまぼこ 人参 青葱 さとう かつおだし しょうゆ ・果物 <p>★26日 卒園式 ★</p>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・炊き込みおにぎり (米 ツナ 人参 えのき しょうゆ だし昆布) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ぼうしパン (食パン 小麦粉 マーガリン 砂糖 卵) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ちんすこう (小麦粉 砂糖 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	カステラ	ドーナツ	お菓子	バナナ	パン	

	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
平均	441	16.7	15.2	62.7	202	1.8	178	0.2	0.31	15	3.3	1.5	542

《菜の花について》

菜の花には食用、油用、観賞用の3つの種類があります。食用の菜の花は1～3月頃が旬です。独特のほろ苦さがありますが、ビタミンC含有量は野菜の中ではトップクラスです。免疫力向上や美肌などの効果が期待できます。菜の花はつぼみがたく閉じているもので、茎の切り口がみずみずしく、緑色のものを選びましょう♪



※保育園の行事・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。