

2024年 9月 離乳食献立表

法光院こども園

《後期》

月	火	水	木	金	土
2・30	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
・パン ・パンプキン スープ ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・トマト煮 ・果物	・牛肉うどん ・かれいほぐし煮 ・さつまい煮 ・三度豆煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・鶏肉の コンソメ煮 ・ほうれん草煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・鱈ほぐし煮 ・高野豆腐煮 ・玉葱柔らか煮 ・果物	・軟飯 ・中華スープ ・鮭ほぐし煮 ・ブロッコリー煮 ・じゃが芋煮 ・果物	・野菜入りうどん ・果物
3時のおやつ					
バナナ	お菓子	パンスティック	豆腐の もちもちパン	ヨーグルト	お菓子
9	10・24	11・25	12・26	13・27	28
・パン ・コーンスープ ・かれいほぐし煮 ・さつまい煮 ・三度豆煮 ・果物	・鶏肉うどん ・鱈ほぐし煮 ・ほうれん草煮 ・かぼちゃ煮 ・果物	・軟飯 ・すまし汁 ・豆腐煮 ・ブロッコリー煮 ・トマト煮 ・果物	・軟飯 ・みそ汁 ・鮭の照り煮 ・玉葱柔らか煮 ・大根そばろ煮 ・果物	・パン ・コーンスープ ・ささみほぐし煮 ・人参柔らか煮 ・三度豆煮 ・果物	・野菜入りおかゆ ・果物 14日 ★敬老の集い
3時のおやつ					
きな粉おにぎり	バナナ	お菓子	チーズ蒸しパン	ゼリー	お菓子

《栄養素たっぷりのきのこ》

食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。きのこを食べることで、便秘もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。

《しいたけ、舞茸》⇒免疫力をサポート。《エリンギ》⇒食物繊維、ナイアシンが特に豊富。《えのきたけ》⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。



※こども園の行事・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。

2024年 9月 離乳食献立表

法光院こども園

《完了》

月	火	水	木	金	土
2・30	3・17	4・18	5・19	6・20	7・21
<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキン スープ ・ハンバーグ ・ナポリタン ・ブロッコリー サラダ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉うどん ・さんまおかか煮 ・豚肉の塩麴炒め ・さつま芋 ごまあえ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー ・ウィンナー ・カリフラワー サラダ ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 ・さばの味噌煮 ・高野豆腐 含め煮 ・チンゲン菜 ゆかりあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・豆腐ナゲット ・茄子の 揚げ浸し ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・果物
3時のおやつ					
黒ごまケーキ	お菓子	メロンパン	豆腐の もちもちパン	フルーチェ	お菓子
9	10・24	11・25	12・26	13・27	28
<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ ・かつおフライ ・あらめ煮 ・三度豆煮 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉うどん ・牛しぐれ煮 ・磯辺天ぷら ・南瓜サラダ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・親子丼 ・五種の 野菜焼売 ・春雨サラダ ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそ汁 ・鮭の照り煮 ・大根そぼろ煮 ・ほうれん草 ナムル ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉うどん ・鶏肉の天ぷら ・人参スティック ・ぎょうざ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げそば あんかけ ・果物 <p>14日 ★敬老の集い</p>
3時のおやつ					
きな粉おにぎり	ごまちんすこう	お菓子	チーズ蒸しパン	ゼリー	お菓子

《栄養素たっぷりのきのこ》

食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。きのこを食べることで、便通もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。

《しいたけ、舞茸》⇒免疫力をサポート。《エリンギ》⇒食物繊維、ナイアシンが特に豊富。《えのきたけ》⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

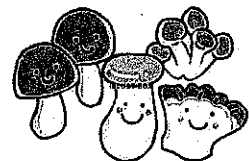


※こども園の行事・材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

	(月) 2・30	(火) 3・17	(水) 4・18	(木) 5・19	(金) 6・20	(土) 7・21
献立と食材	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・ハンバーグ ・ナポリタン スパゲティ 玉葱 油 マッシュルーム ベーコン グリーンピース さとう ケチャップ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー 人参 和風ドレッシング 	<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 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さんまおかか煮 ・豚肉の塩麹炒め 三度豆 豚肉 えのき 人参 さとう しょうゆ 塩麹 油 ・さつま芋ごまあえ さつま芋 南瓜 すりごま さとう しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・カレーシチュー 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース カレールウ ・ウィンナー ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ツナフレーク 胡麻ドレッシング ・チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すまし汁 人参 三つ葉 しめじ しょうゆ だし昆布 混合だし ・さばの味噌煮 さば 生姜 かつおだし さとう しょうゆ みそ ・高野豆腐合め煮 高野豆腐 人参 絹さや かつおだし さとう しょうゆ ・チンゲン菜ゆかりあえ チンゲン菜 太もやし ゆかり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・中華スープ わかめ 玉葱 人参 鶏がらスープの素 ・麻婆豆腐 豚ミンチ 人参 筍 みそ にんにく しょうが さとう しょうゆ 片栗粉 青葱 豆腐 ・豆腐ナゲット 豆腐ナゲット 油 ・茄子の揚げ浸し なす 大根おろし めんつゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん 冷凍うどん 油揚 人参 青ねぎ かつおだし さとう しょうゆ
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・メロンパン (食パン 卵 マーガリン ホットケーキミックス グラニュー糖) 	<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 絹豆腐 さとう) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・フルーチェ (フルーチェの素 牛乳) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	パームクーヘン	パン	バナナ	ドーナツ	お菓子	
	(月) 9	(火) 10・24	(水) 11・25	(木) 12・26	(金) 13・27	(土) 28
献立と食	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・コーンスープ スープの素 牛乳 ・カツオフライ カツオフライ 油 ・あらめ煮 あらめ 油揚 人参 かつおだし さとう しょうゆ ・小松菜ソテー 小松菜 コーン コンソメ ささみフレーク 	<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 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・牛しぐれ煮 牛肉 こんにゃく 玉葱 三度豆 人参 生姜 かつおだし さとう しょうゆ ・ちくわ磯辺天ぷら ちくわ磯辺天ぷら 油 ・かぼちゃサラダ 南瓜 人参 マヨネーズ サラダチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・親子丼 鶏肉 ふわふわたまご 玉葱 人参 グリンピース かつおだし しょうゆ さとう 片栗粉 ・五種の野菜しゅうまい ・春雨サラダ 緑豆春雨 胡瓜 むきえび 青じそドレッシング ・チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁 里芋 油揚 人参 味噌 だし昆布 混合だし ・鮭の照り煮 鮭 かつおだし さとう 片栗粉 しょうゆ ・大根そぼろ煮 大根 三度豆 人参 鶏ミンチ かつおだし さとう しょうゆ 片栗粉 ・ほうれん草ナムル ほうれん草 いりごま さとう しょうゆ ごま油 	<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 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鶏肉の天ぷら 鶏肉の天ぷら 油 ・水菜煮びたし 水菜 人参 油揚 さとう かつおだし しょうゆ ・ひじき餃子 ひじき餃子 油 	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げそばあんかけ 血うどん 豚肉 白菜 むきえび 人参 しめじ 中華スープ ガラスープ しょうゆ 片栗粉 <p>14日</p> <p>★敬老の集い</p>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きな粉おにぎり (米 きな粉 さとう 塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ごまちんすこう (小麦粉 サラダ油 いりごま さとう塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズ蒸しパン (ホットケーキミックス チーズ さとう 牛乳 サラダ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゼリー (ゼリーの素) 	<ul style="list-style-type: none"> ・お菓子
延長保育	バナナ	パン	パームクーヘン	ドーナツ	お菓子	

《栄養素たっぷりのきのこ》

食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通もよくなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われてています。《しいたけ、舞茸》⇒免疫力をサポート。《エリンギ》⇒食物繊維、ナイアシンが特に豊富。《えのきたけ》⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。



※こども園の行事・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。