


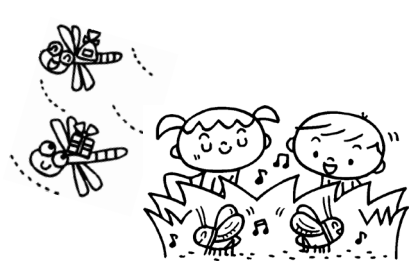


令和3年

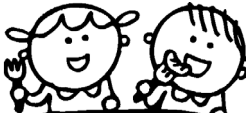
9月 献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱ゆ力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>〇おやつのお食材</p> </div>		1 ごはん 豚なすみそ炒め ごま和え 大根スープ 保育乳 黒糖蒸しパン	2 ごはん 鮭のごま焼き きんぴら なめこと豆腐のみそ汁 保育乳 もろこしおにぎり	3 ごはん チキンカレー ナムル わかめスープ 保育乳 芋かりんとう オレンジ	4 マーボー丼ぶり 青菜みそ汁 パイン おかかおにぎり
		保育乳/豚肉 〇大豆粉/〇豆乳	保育乳/鮭/豚肉/豆腐 油揚げ/〇ウインナー	保育乳/鶏肉/ツナ缶	豆腐/豚肉/〇花かつお
		米/白ごま/〇米粉	米/黒ごま/〇米粉	米/じゃがいも 〇さつまいも/〇黒ごま	米/〇米/〇白ごま
		なす/玉ねぎ/人参/ピーマン キャベツ/小松菜/大根 えのきたけ/ねぎ	ごぼう/人参/小松菜 なめこ/コーン	玉ねぎ/人参/ピーマン しめじ/切干大根/コーン きゅうり/わかめ/〇オレンジ	長ネギ/人参/にんにく しめじ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイン
		〇おやつのお食材			
6 ごはん 厚揚げケチャップ オクラ昆布 キャベツとしめじのみそ汁 保育乳 あずきケーキ みかん 保育乳/鶏肉/厚揚げ ちくわ/〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉 玉ねぎ/人参/エリンギ オクラ/きゅうり/塩こんぶ キャベツ/しめじ/〇みかん	7 ごはん 鮭のタルタルソース 高野豆腐の煮物 えのきスープ 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鮭/高野豆腐 油揚げ/〇ツナ缶 米/〇米 玉ねぎ/クリームコーン缶 パセリ/人参/えのきたけ キャベツ/〇のり	8 ごはん しょうが焼き フライドポテト 小松菜のみそ汁 保育乳 シリアルスナック 保育乳/豚肉 米/じゃがいも 〇玄米フレーク 玉ねぎ/人参/小松菜 赤黄ピーマン/しめじ/切干大根 〇コーンフレーク/〇マッシュマロ	9 ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 フロccoliーサラダ はるさめスープ 保育乳 人参昆布おにぎり 保育乳/白身魚 米/〇米/〇白ごま 玉ねぎ/小松菜/えのきたけ /春雨/トマト コーン/人参/塩昆布	10 ごはん 松風焼き コーンキャベツ アーサのおつゆ 保育乳 きな粉クッキー 黄桃 保育乳/鶏肉/ゆし豆腐 〇大豆粉/〇豆乳/〇きな粉 米/白ごま/〇米粉 玉ねぎ/キャベツ/人参 コーン/アーサ/〇黄桃	11 豚どん すまし汁 パナナ ゆかりおにぎり 豚肉/ちくわ 米/〇米 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/わかめ パナナ/〇ゆかりふりかけ
13 ごはん ハンバーグ 小松菜ツナ和え ポテトスープ 保育乳 〇・1・2歳児 くすもち(きな粉蒸しパン) 保育乳/豚肉/ツナ缶 〇豆乳/〇きな粉/〇大豆粉 米/じゃがいも 玉ねぎ/にんにく/小松菜 人参/ねぎ/コーン	14 ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 野菜みそ汁 保育乳 わかめおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 米/白ごま/じゃがいも もずく/キャベツ/もやし 人参/ねぎ/ごぼう こんにゃく/〇わかめ	15 ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐とわかめのスープ 保育乳 ごまクッキー パナナ 保育乳/豚肉/豆腐 〇大豆粉/〇豆乳 米/じゃがいも/すりごま 〇米粉/〇黒ごま 人参/玉ねぎ/しらたき キャベツ/きゅうり/えのきたけ ねぎ/わかめ/〇パナナ	16 お弁当会 保育乳 きな粉ドーナツ 保育乳/〇大豆粉 〇豆腐/〇きな粉 〇米粉 	17 ごはん 豚内ピーマン炒め 納豆みそ チンゲン菜のスープ 保育乳 かぼちゃのカップケーキ 保育乳/鶏肉/ツナ缶/納豆 油揚げ/〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉 ピーマン/人参/春雨 しょうが/チンゲン菜 しめじ/〇かぼちゃ	18 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃 青菜おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/〇米/〇白ごま 小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 〇青菜ふりかけ
20 敬老の日 	21 ごはん 鮭の塩焼き フロccoliーごま炒め 豚肉スープ 保育乳 ビラフおにぎり 保育乳/鮭/豚肉/〇豚肉 米/すりごま フロccoliー/人参/小松菜 えのきたけ/〇玉ねぎ/〇ピーマン	22 ごはん 鶏肉と大根の煮物 オクラサラダ ゆし豆腐 保育乳 みかんゼリー りんご 保育乳/鶏肉/鮭 米/白ごま/じゃがいも オクラ/人参/コーン缶 玉ねぎ/大根/長ネギ オレンジジュース/〇りんご	23 秋分の日 	24 ごはん チキンから揚げ 野菜炒め 大根みそ汁 保育乳 おいもケーキ パイン 保育乳/鶏肉/ツナ缶 〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉/〇さつまいも 人参/キャベツ/にら/ひじき 大根/ねぎ/わかめ/〇パイン	25 しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ 豚肉/油揚げ 米/〇米 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ
27 ごはん 肉とうふ煮 きゅうりの昆布和え コーンと小松菜のスープ 保育乳 ココア蒸しパン 保育乳/豚肉 〇大豆粉/〇豆乳 米/白ごま/〇米粉 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しらたき/きゅうり/キャベツ 塩こんぶ/コーン/小松菜/〇ココア	28 野菜ラーメン ちくわ磯辺揚げ オレンジ 保育乳 鮭おにぎり 保育乳/鮭/豚肉/ちくわ/〇鮭 ライス/パスタ/〇米/〇白ごま キャベツ/もやし 人参/赤ピーマン/にら 青のり/オレンジ/〇のり	29 ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の甘煮 豆腐と青菜のみそ汁 保育乳 抹茶クッキー かき 保育乳/鶏肉/油揚げ 豆腐/〇大豆粉/〇豆乳 米/〇米粉 切干大根/人参/しめじ 小松菜/抹茶/〇かき	30 ごはん 魚のみそマヨ 春雨チャンプルー えのきスープ 保育乳 きつねおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉/〇油揚げ 米/すりごま/〇米/〇白ごま 玉ねぎ/春雨/キャベツ 人参/ピーマン/えのきたけ しめじ/しいたけ		

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和3年
9月

献立表【離乳食】



ここわ保育園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
<p>※お弁当会※ 9月16日(木)</p>		1 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 キャベツ/大根	2 ミルク/白身魚 米 人参/小松菜/玉ねぎ	3 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 玉ねぎ/人参/ピーマン	4 ミルク/豆腐 米 小松菜/人参
6 ミルク/豆腐 米 人参/玉ねぎ きゅうり/キャベツ	7 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/人参 キャベツ	8 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 玉ねぎ/人参 小松菜	9 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/人参 小松菜	10 ミルク/豆腐(鶏肉) 米 人参/玉ねぎ キャベツ	11 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/小松菜/人参
13 ミルク/豆腐(豚肉) 米/じゃがいも 玉ねぎ/人参/小松菜	14 ミルク/白身魚 米 キャベツ/人参	15 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/玉ねぎ キャベツ/きゅうり	16 ミルク 米 人参/小松菜	17 ミルク/豆腐 米 ピーマン/人参 チンゲン菜/かぼちゃ	18 ミルク/豆腐 米 小松菜/人参
20 敬老の日 	21 ミルク/白身魚 米 ブロッコリー/人参 小松菜/玉ねぎ	22 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/玉ねぎ/大根	23 秋分の日 	24 ミルク/豆腐 米/さつまいも 人参/キャベツ/大根	25 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/小松菜/人参
27 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/きゅうり キャベツ/小松菜	28 ミルク/白身魚 ライスパスタ/米 キャベツ/人参 赤ピーマン	29 ミルク/豆腐 米 人参/小松菜	30 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン		

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。