

令和3年

10月

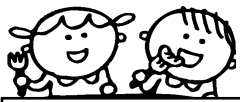
献立表



ここわ保育園

月				火	水	木	金	土
<p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつ食材</p>						<p>1 お弁当会</p> <p>2 マーボーどんぶり すまし汁 オレンジ</p>		
						<p>保育乳 アメリカンドック</p> <p>わかめおにぎり</p>	<p>豆腐/豚肉/油揚げ</p> <p>米/じゃがいも ○米/白こま</p> <p>長ネギ/人参/にんにく しいたけ/キャベツ オレンジ/わかめふりかけ</p>	
						<p>保育乳/○ウインナー ○豆乳/○大豆粉</p> <p>○米粉</p> <p></p>		
4 ごはん 肉じゃが チンゲン菜のナムル 豆腐のスープ	5 あわごはん 鮭のごま焼き 春雨サラダ もやしと油揚げのみそ汁	6 ごはん タンドリーチキン 小松菜ツナ和え 大根スープ	7 ごはん 魚ときのこの中華蒸し じゃがいものきんぴら キャベツみそ汁	8 ごはん 豚肉ビーマン炒め ネギも厚揚げ わかめとコーンのスープ	9	<p>ココわんピック (3・4・5歳児)</p>		
<p>保育乳 きな粉クッキー/なし</p> <p>保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉</p> <p>米/じゃがいも/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/しらたき チンゲン菜/もやし/わかめ/○梨</p>	<p>保育乳 梅おかかおにぎり</p> <p>保育乳/鮭 油揚げ/○花かつお</p> <p>米/あわ/白こま/○米</p> <p>春雨/人参/きゅうり きくらげ/キャベツ もやし/小松菜/○梅干し</p>	<p>保育乳 かぼちゃケーキ/黄桃</p> <p>保育乳/鶏もも肉/ツナ缶 ○豆乳/○卵/○豆乳/○大豆粉</p> <p>米/白こま/○米粉</p> <p>玉ねぎ/小松菜/人参 大根/ねぎ/えのきたけ ○かぼちゃ/○黄桃</p>	<p>保育乳 わかめおにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/油揚げ</p> <p>米/じゃがいも ○米/白こま</p> <p>えのきたけ/しめじ/しいたけ 玉ねぎ/人参/さやいんげん キャベツ/えのき/○カットわかめ</p>	<p>保育乳 ジャムサンド</p> <p>保育乳/豚肉/厚揚げ</p> <p>米/○米粉パン</p> <p>ビーマン/黄ビーマン/人参 春雨/ねぎ/玉ねぎ/コーン わかめ/○いちごジャム</p>				
11 ごはん 鶏とだいこんの煮物 野菜炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	12 ごはん 魚のケチャップあん 切干大根のひじき炒め キャベツスープ	13 肉わかめ温めん 彩りサラダ オレンジ	14 ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃサラダ チンゲン菜のすまし汁	15 ごはん ハンバーグ 大根の和風サラダ ゆし豆腐	16	<p>そぼろどんぶり キャベツスープ バナナ</p> <p>ゆかりおにぎり</p>		
<p>保育乳 豆腐ブラウニー</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ/ツナ缶 油揚げ/○大豆粉/○豆腐</p> <p>米/白こま/○米粉</p> <p>大根/きゅうり/キャベツ 小松菜/ひじき/人参 にら/コーン/○ココア</p>	<p>保育乳 みそおにぎり</p> <p>保育乳/白身魚 油揚げ/○ツナ缶</p> <p>米/じゃがいも/○米</p> <p>切干大根/ひじき/人参 キャベツ/えのきたけ ○味付けのり</p>	<p>保育乳 シリアルスナック</p> <p>保育乳/豚肉</p> <p>米/○玄米フレーク</p> <p>わかめ/小松菜/ねぎ/コーン キャベツ/人参/アスパラガス オレンジ/○コーンフレーク</p>	<p>保育乳 人参昆布おにぎり</p> <p>保育乳/鮭</p> <p>米/じゃがいも/○米</p> <p>かぼちゃ/きゅうり/チンゲン菜 えのきたけ/○人参/○塩昆布</p>	<p>保育乳 芋かりんとう/みかん</p> <p>保育乳/豚肉/ゆし豆腐</p> <p>米/○さつまいも/○黒こま</p> <p>しょうが/玉ねぎ/人参 大根/きゅうり/キャベツ アーモンド/○みかん</p>	<p>豚肉/油揚げ</p> <p>米/バナナ/○米</p> <p>小松菜/人参/コーン しょうが/キャベツ/えのきたけ ○ゆかりふりかけ</p>			
18 あわごはん 鶏肉のごま照り焼き キャロットサラダ 和風スープ	19 ごはん チンジャオロース ほうれん草のごま和え わかめのみそ汁	20 ごはん 鶏のトマト煮 オクラの和え物 野菜スープ	21 ごはん 魚のご辛煮 もずくチャンプルー 豚汁	22 ごはん しょうが焼き パセリポテト 小松菜と豆腐のみそ汁	23	<p>豚どん 豆腐みそ汁 黄桃</p> <p>おかかおにぎり</p>		
<p>保育乳 ぶどうゼリー/パイナップル</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ</p> <p>米/あわ/白こま</p> <p>人参/キャベツ きゅうり/わかめ/○パイナップル ○ぶどうジュース</p>	<p>保育乳 鮭おにぎり</p> <p>保育乳/豚肉/○鮭</p> <p>米/すりこま/○米</p> <p>ビーマン/黄ビーマン/たけのこ ほうれん草/もやし/人参 わかめ/○味付けのり</p>	<p>保育乳 ごまクッキー/バナナ</p> <p>保育乳/鶏肉/ちくわ ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉 ○黒こま/○バナナ</p> <p>玉ねぎ/トマトピューレ オクラ/塩昆布/きゅうり キャベツ/人参</p>	<p>保育乳 青菜おにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉</p> <p>米/白こま/じゃがいも</p> <p>もずく/キャベツ/もやし 人参/ねぎ/ごぼう こんにゃく/○小松菜</p>	<p>保育乳 黒糖蒸しパン</p> <p>保育乳/豚肉/豆腐 ○豆乳/○大豆粉</p> <p>米/じゃがいも/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜/大根 赤黄ビーマン/しめじ 切干大根/○黒砂糖</p>	<p>豚肉/豆腐 ○花かつお</p> <p>米/○米/白こま</p> <p>玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ 人参/小松菜/黄桃</p>			
25 ごはん 肉と豆腐煮 ナムル なめこみそ汁	26 ごはん 魚のみそ焼き サラダ 小松菜と豚肉のスープ	27 麦ごはん チキンから揚げ アツリ-のチーズ焼き 白菜と人参のみそ汁	28 ごはん 鮭のクリームソース さやいんげんのごま和え 春雨スープ	29 ごはん チキンカレー きゅうりの昆布和え わかめスープ	30	<p>もずくどんぶり 青菜スープ パイナップル</p> <p>みそおにぎり</p>		
<p>保育乳 抹茶クッキー/りんご</p> <p>保育乳/豆腐/豚肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも/○米粉</p> <p>玉ねぎ/ねぎ/えのきたけ しらたき/きゅうり/切干大根 人参/なめこ/○抹茶/○りんご</p>	<p>保育乳 ゆかりおにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉</p> <p>米/○米</p> <p>キャベツ/きゅうり/コーン わかめ/小松菜 えのきたけ/○ゆかり</p>	<p>保育乳 スイートホト/○パン</p> <p>保育乳/鶏肉/豆乳/チーズ ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/押麦 ○米粉/○さつまいも</p> <p>しょうが/ブロッコリー/コーン 白菜/人参/長ネギ/○オレンジ</p>	<p>保育乳 鶏たけのこおにぎり</p> <p>保育乳/鮭 ○鶏肉/○油揚げ</p> <p>米/すりこま/○米</p> <p>玉ねぎ/クリームコーン/パセリ さやいんげん/春雨/小松菜 ○たけのこ/○人参</p>	<p>保育乳 ハロウィンケーキ</p> <p>保育乳/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>玉ねぎ/ビーマン/かぼちゃ/人参 しめじ/コーン/キャベツ/わかめ きゅうり/○ココア/○マジック</p>	<p>豚肉/油揚げ/○ツナ缶</p> <p>米/○米</p> <p>もずく/ビーマン/赤ビーマン しょうが/コーン/小松菜 えのきたけ/パイナップル/○のり</p>			

◎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
10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カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(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・・・10月1日(金)</p>				1 ミルク	2 ミルク/豆腐
				米	米/じゃがいも
				人参/小松菜	人参/キャベツ
4 ミルク/豆腐	5 ミルク/白身魚	6 ミルク/豆腐	7 ミルク/白身魚	8 ミルク/豆腐	9 ここわピック (3・4・5歳児)
米/じゃがいも	米	米	米/じゃがいも	米	
玉ねぎ/人参 チンゲン菜	人参/きゅうり キャベツ/小松菜	大根/玉ねぎ/人参 小松菜/かぼちゃ	玉ねぎ/人参 いんげん/キャベツ	玉ねぎ/人参/ピーマン 黄ピーマン/小松菜	
11 ミルク/豆腐	12 ミルク/白身魚	13 ミルク/豆腐	14 ミルク/白身魚	15 ミルク/豆腐/豚肉	16 ミルク/豆腐
米	米/じゃがいも	ライスパスタ/米	米/じゃがいも	米/さつまいも	米
大根/きゅうり/人参 小松菜/キャベツ	人参/キャベツ	人参/キャベツ 小松菜/アスパラガス	かぼちゃ/きゅうり 人参/チンゲン菜	玉ねぎ/人参/大根 キャベツ/きゅうり	小松菜/人参 キャベツ
18 ミルク/豆腐	19 ミルク/白身魚	20 ミルク/豆腐	21 ミルク/白身魚	22 ミルク/豆腐	23 ミルク/豆腐
米	米	米	米/じゃがいも	米/じゃがいも	米
人参/キャベツ きゅうり	ピーマン/人参 ほうれん草/黄ピーマン	玉ねぎ/人参 キャベツ	キャベツ/人参 小松菜	玉ねぎ/人参/大根 小松菜/赤黄ピーマン	玉ねぎ/人参/小松菜
25 ミルク/豆腐	26 ミルク/白身魚	27 ミルク/豆腐	28 ミルク/白身魚	29 ミルク/豆腐	30 ミルク/白身魚
米/じゃがいも	米	米/さつまいも	米	米	米
玉ねぎ/人参 きゅうり	キャベツ/きゅうり 小松菜/人参	ブロッコリー 白菜/人参	玉ねぎ/人参 いんげん/小松菜	玉ねぎ/かぼちゃ/きゅうり 人参/キャベツ/ピーマン	ピーマン/人参 赤ピーマン/小松菜

◎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。