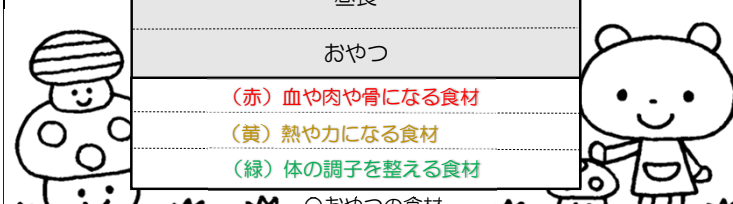






令和4年

9月 献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土
<div style="text-align: center;">  <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>○おやつのお食材</p> </div>			<p>1 ごはん 魚のみそ煮 きんぴら なめこと白菜のスープ</p> <p>保育乳 コーンおにぎり</p> <p>保育乳/鮭/豚肉/豆腐 油揚げ/○ウインナー</p> <p>米/黒ごま/じゃがいも/○米</p> <p>ごぼう/人参/小松菜 なめこ/コーン</p>	<p>2 ごはん チキンカレー ナムル わかめスープ</p> <p>保育乳 芋かりんとう/オレンジ</p> <p>保育乳/鶏肉/ツナ缶</p> <p>米/じゃがいも ○さつまいも/○黒ごま</p> <p>玉ねぎ/人参/ピーマン しめじ/切干し大根/コーン きゅうり/わかめ/オレンジ</p>	<p>3 マーボー丼ぶり 青菜みそ汁 パン</p> <p>豆腐/豚肉</p> <p>米</p> <p>長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パン</p>
<p>5 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</p> <p>保育乳 あずきケーキ/黄桃</p> <p>保育乳/鶏肉/厚揚げ ちくわ/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>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/○黄桃</p>	<p>6 ごはん 魚のタルタルソース 高野豆腐の煮物 えのきスープ</p> <p>保育乳 みそおにぎり</p> <p>保育乳/鮭/高野豆腐 油揚げ/○ツナ缶</p> <p>米/○米</p> <p>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/○のり</p>	<p>7 ごはん しょうが焼き フライドポテト 小松菜のみそ汁</p> <p>保育乳 シリアルスナック</p> <p>保育乳/豚肉</p> <p>米/じゃがいも ○玄米フレーク</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜 赤黄ピーマン/しめじ/切干大根 ○コンフレーク/○マッシュROOM</p>	<p>8 ごはん 白身魚と玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーサラダ はるさめスープ</p> <p>保育乳 人参昆布おにぎり</p> <p>保育乳/白身魚</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>玉ねぎ/小松菜/えのきたけ /春雨/トマト コーン/人参/○塩昆布</p>	<p>9 ごはん 松風焼き コーンキャベツ アーサのおつゆ</p> <p>保育乳 0・1・2歳児 くずもち(きな粉蒸しパン)</p> <p>保育乳/鶏肉/ゆし豆腐 ○豆乳/○きな粉/○大豆子</p> <p>米/白ごま/○米粉</p> <p>玉ねぎ/キャベツ/人参 コーン/アーサ</p>	<p>10 豚どん ずまし汁 バナナ</p> <p>ゆかりおにぎり</p> <p>豚肉/ちくわ</p> <p>米/○米</p> <p>玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/わかめ バナナ/○ゆかりおにぎり</p>
<p>12 ごはん 沖縄風煮付け おからふりかけ 豚肉スープ</p> <p>保育乳 大学かぼちゃ</p> <p>保育乳/ウインナー 厚揚げ/花かつお/豚肉</p> <p>米/白ごま/○黒ごま</p> <p>大根/人参/刻みこんぶ 小松菜/えのきたけ/○かぼちゃ</p>	<p>13 ごはん 白身魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 野菜みそ汁</p> <p>保育乳 わかめおにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉</p> <p>米/白ごま/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/○わかめ</p>	<p>14 ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐とわかめスープ</p> <p>保育乳 ごまクッキー/バナナ</p> <p>保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも/すりごま ○米粉/○黒ごま</p> <p>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/○バナナ</p>	<p>15 ごはん 魚のみそマヨ 春雨チャンプルー えのきスープ</p> <p>保育乳 きつねおにぎり</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉/○油揚げ</p> <p>米/すりごま/○米/○白ごま</p> <p>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</p>	<p>16 ごはん 豚内ピーマン炒め 納豆みそ チンゲン菜のスープ</p> <p>保育乳 人参ケーキ</p> <p>保育乳/豚肉/ツナ缶/納豆 油揚げ/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>ピーマン/人参/春雨 しょうが/チンゲン菜 しめじ/○人参</p>	<p>17 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃</p> <p>青菜おにぎり</p> <p>豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○青菜ふりかけ</p>
<p>19 敬老の日</p> <p></p>	<p>20 ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーごま炒め 豚肉スープ</p> <p>保育乳 ピラフおにぎり</p> <p>保育乳/鮭/豚肉/○豚肉</p> <p>米/すりごま</p> <p>ブロッコリー/人参/小松菜 えのきたけ/○玉ねぎ/○ピーマン</p>	<p>21 ごはん 鶏肉と大根の煮物 オクラサラダ ゆし豆腐</p> <p>保育乳 ぶどうゼリー/パン</p> <p>保育乳/鶏肉/鮭</p> <p>米/白ごま/じゃがいも</p> <p>オクラ/人参/コーン缶 玉ねぎ/大根/長ネギ ○ぶどうジュース/○パン</p>	<p>22 ごはん チキンから揚げ 野菜炒め 大根みそ汁</p> <p>保育乳 ◎シークワーサーケーキ◎</p> <p>保育乳/鶏肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>人参/キャベツ/にら/ひじき 大根/ねぎ/わかめ ○シークワーサー果汁</p>	<p>23 秋分の日</p> <p></p>	<p>24 しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ</p> <p>おかかおにぎり</p> <p>豚肉/油揚げ/○花かつお</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ</p>
<p>26 ごはん 肉とうふ煮 昆布きゅうり コーンと小松菜のスープ</p> <p>保育乳 ココアケーキ/オレンジ</p> <p>保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/白ごま/○米粉</p> <p>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/○ココア/○オレンジ</p>	<p>27 インディアンズパグティ キャベツのごま酢和え 鶏肉スープ</p> <p>保育乳 青菜おにぎり</p> <p>保育乳/豚肉/鶏肉/ちくわ</p> <p>米/すりごま/○米</p> <p>玉ねぎ/人参/にんにく キャベツ/きゅうり/小松菜 ピーマン/えのきたけ/○小松菜</p>	<p>28 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</p> <p>保育乳 抹茶クッキー/なし</p> <p>保育乳/鶏肉/油揚げ 豆腐/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>切干し大根/人参/しめじ 小松菜/抹茶/○なし</p>	<p>29 お弁当会 3-5歳児 運動会リハーサル</p> <p>保育乳 きな粉プリン</p> <p>保育乳/○きな粉/○豆乳</p> <p></p>	<p>30 ごはん 豚なすみそ炒め ごま和え 大根スープ</p> <p>保育乳 黒糖蒸しパン</p> <p>保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/白ごま/○米粉</p> <p>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</p>	<p></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4年

9月

献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(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29日(木)</p>			1 ミルク/白身魚	2 ミルク/豆腐	3 ミルク/豆腐
			米/じゃがいも	米/さつまいも	米
			人参/小松菜/玉ねぎ	玉ねぎ/人参 ピーマン/きゅうり	小松菜/人参
5 ミルク/豆腐	6 ミルク/白身魚	7 ミルク/豆腐	8 ミルク/白身魚	9 ミルク/豆腐(鶏肉)	10 ミルク/豆腐
米	米	米/じゃがいも	米	米	米
玉ねぎ/人参 きゅうり/キャベツ	玉ねぎ/人参/ キャベツ/えのきたけ	玉ねぎ/人参/大根 パプリカ/小松菜	玉ねぎ/小松菜 ブロッコリー/トマト	玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン/小松菜	玉ねぎ/小松菜/人参
12 ミルク/豆腐	13 ミルク/白身魚	14 ミルク/豆腐	15 ミルク/白身魚	16 ミルク/豆腐	17 ミルク/豆腐
米	米/じゃがいも	米/じゃがいも	米	米	米
大根/人参/かぼちゃ 小松菜/えのきたけ	キャベツ/人参/ もやし/わかめ	人参/玉ねぎ キャベツ/えのきたけ	玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン	ピーマン/人参 チンゲン菜/かぼちゃ	小松菜/人参
19 敬老の日 	20 ミルク/白身魚	21 ミルク/豆腐	22 ミルク/豆腐	23 秋分の日 	24 ミルク/豆腐
	米	米/じゃがいも	米		米
	ブロッコリー/人参 小松菜/玉ねぎ	人参/玉ねぎ/大根	人参/キャベツ 大根/わかめ		玉ねぎ/小松菜/人参
26 ミルク/豆腐	27 ミルク/白身魚	28 ミルク/豆腐	29 ミルク	30 ミルク/白身魚	
米	ライスパスタ/米	米	米 	米	
玉ねぎ/きゅうり キャベツ/小松菜	キャベツ/人参 玉ねぎ/えのきたけ	人参/小松菜/しめじ	小松菜/人参	玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン/大根	

◎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。