

ひよこぐみ 1月 献立表

2023年12月27日
やまのうちほいくえん

	月 ①・15・29	火 ②・16・30	水 ③・17・31	木 ④・18	金 5・19	土 6・20
乳児食	<p>□ごはん</p> <p>□ビビンバ 牛肉,小松菜orきゅうり 太もやし,人参,ねぎ にんにく,しょうゆ 酒,みりん,砂糖</p> <p>□中華スープ 玉ねぎ,しめじ ちんげん菜,豆腐 鶏がらスープ,塩</p> <p>□くだもの みかん</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏のからあげ 鶏肉,片栗粉 しょうゆ,酒,油</p> <p>□かぶとりんごのサラダ かぶ,赤かぶ,かぶの葉 りんご,セロリ 酢,砂糖,塩,オリーブ油</p> <p>□みそ汁 白菜,人参,玉ねぎ 油あげ,ねぎ,味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□タラの西京焼き タラ,白味噌 酒,みりん,砂糖</p> <p>□納豆和え ひきわり納豆,ほうれん草 白菜,人参,もやし シーチキン,焼のり しょうゆ</p> <p>□すまし汁 大根,ごぼう,人参,みつ葉 しょうゆ,塩,酒,みりん</p>	<p>□ごはん</p> <p>□ポークカレー 豚肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,水煮大豆,バター 小麦粉,カレー粉 ヨーグルト,スキムミルク チーズ,ケチャップ 黒砂糖,塩</p> <p>□パプリカのマリネ 赤パプリカ,黄パプリカ ブロッコリー,キャベツ 酢,砂糖,塩,オリーブ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□ミートボール 合挽きミンチ,おから,玉ねぎ 豆乳,片栗粉,ケチャップ 砂糖,塩</p> <p>□根菜サラダ ごぼう,れんこん,人参 ひじき,水菜,シーチキン マヨドレ,塩</p> <p>□コンソメスープ 大根,エリンギ,人参,小松菜 コンソメ,塩</p>	<p>□豚バラとまいたけの肉うどん うどん,豚バラ肉 まいたけ,ねぎ,昆布,酒 みりん,塩,砂糖 濃口しょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>□水菜ときゅうりのおかか和え 水菜,きゅうり,人参 花かつお,しょうゆ</p>
完了期	<p>□ごはん</p> <p>□ビビンバ 牛肉,小松菜orきゅうり 太もやし,人参,ねぎ しょうゆ 酒,みりん,砂糖</p> <p>□中華スープ 玉ねぎ,しめじ ちんげん菜,豆腐 鶏がらスープ,塩</p> <p>□くだもの みかん</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏のからあげ 鶏肉,片栗粉 しょうゆ,酒,油</p> <p>□かぶとりんごのサラダ かぶ,赤かぶ,かぶの葉 りんご,セロリ 酢,砂糖,塩,オリーブ油</p> <p>□みそ汁 白菜,人参,玉ねぎ 油あげ,ねぎ,味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□タラの西京焼き タラ,白味噌 酒,みりん,砂糖</p> <p>□納豆和え ひきわり納豆,ほうれん草 白菜,人参,もやし シーチキン,焼のり しょうゆ</p> <p>□すまし汁 大根,ごぼう,人参,みつ葉 しょうゆ,塩,酒,みりん</p>	<p>□ごはん</p> <p>□ポークカレー 豚肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,水煮大豆,バター 小麦粉,カレー粉 ヨーグルト,スキムミルク チーズ,ケチャップ 黒砂糖,塩</p> <p>□パプリカのマリネ 赤パプリカ,黄パプリカ ブロッコリー,キャベツ 酢,砂糖,塩,オリーブ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□ミートボール 合挽きミンチ,おから,玉ねぎ 豆乳,片栗粉,ケチャップ 砂糖,塩</p> <p>□根菜サラダ ごぼう,れんこん,人参 ひじき,水菜,シーチキン 酢,砂糖,塩</p> <p>□コンソメスープ 大根,エリンギ,人参,小松菜 コンソメ,塩</p>	<p>□豚バラとまいたけの肉うどん うどん,豚バラ肉 まいたけ,ねぎ,昆布,酒 みりん,塩,砂糖 濃口しょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>□水菜ときゅうりのおかか和え 水菜,きゅうり,人参 花かつお,しょうゆ</p>
朝のおやつ	□お子様せんべいなど	□くだもの	□ビスケットなど	□くだもの	□塩せんべい	□ハイハイなど
3時のおやつ【乳児食】	<p>□(15日)小豆がゆ、お茶 米,小豆,塩</p> <p>□(29日)おにぎり、牛乳 米,昆布,人参,しめじ さつま芋,シーチキン 塩昆布,酒</p>	<p>□牛乳</p> <p>□クレープ 小麦粉,砂糖,バター,牛乳 豆乳生クリーム,ジャム 果物(バナナなど)</p>	<p>□牛乳</p> <p>□蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油,砂糖,黒砂糖 レーズンなど</p>	<p>□お茶</p> <p>□いそべもち 米粉,白玉粉,青のり 油,水,しょうゆ 砂糖</p>	<p>□(6日)七草がゆ、お茶 米,七草,塩 うすくちしょうゆ</p> <p>□(19日)ねぎ焼き、牛乳 小麦粉,塩,ねぎ,天かす 桜えび,お好みソース 青のり,かつお節粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□おせんべい、果物など</p>
3時のおやつ【完了食】	<p>□(15日)小豆がゆ、お茶 米,小豆,塩</p> <p>□(29日)おにぎり、牛乳 米,昆布,人参,しめじ さつま芋,シーチキン 塩昆布,酒</p>	<p>□牛乳</p> <p>□クレープ 小麦粉,砂糖,バター,牛乳 豆乳生クリーム,ジャム 果物(バナナなど)</p>	<p>□牛乳</p> <p>□蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油,砂糖,黒砂糖 レーズンなど</p>	<p>□お茶</p> <p>□いそべもち 米粉,白玉粉,青のり 油,水,しょうゆ 砂糖</p>	<p>□(6日)七草がゆ、お茶 米,七草,塩 うすくちしょうゆ</p> <p>□(19日)ねぎ焼き、牛乳 小麦粉,塩,ねぎ,天かす しょうゆ 青のり,かつお節粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□おせんべい、果物など</p>
乳児食	<p>□おにぎり</p> <p>□豚肉と大根の煮物 豚肉,大根,人参,土生姜 酒,みりん,しょうゆ,砂糖</p> <p>□大豆サラダ 水煮大豆,さつま芋 きゅうり,人参,コーン りんご,マヨドレ,塩</p> <p>□すまし汁 玉ねぎ,ふ,ねぎ しょうゆ,塩,酒,みりん</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□煮しめ 鶏肉,堀川ごぼう,金時人参 れんこん 絹さや,酒,みりん しょうゆ,砂糖</p> <p>□(9日)芋きんとん さつま芋,りんご,砂糖 レモン汁</p> <p>□(23日)黒豆 黒豆,砂糖,しょうゆ</p> <p>□京風雑煮 大根,金時人参,油あげ みつ葉,白味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□プルコギ 牛肉,キャベツ,玉ねぎ 人参,ピーマン,しめじ にんにく,土生姜 しょうゆ,砂糖,酒</p> <p>□中華スープ もやし,エリンギ,豆腐 わかめ,鶏がらスープ,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□かぼちゃグラタン 鶏肉,かぼちゃ,玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草,バター 小麦粉,牛乳,チーズ,塩</p> <p>□コンソメスープ かぶ,かぶの葉,人参 コーン,コンソメ,塩</p> <p>□くだもの りんごなど</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さわらの磯辺焼き さわら,青のり しょうゆ,酒,油</p> <p>□九条ねぎとささみのてっぺい 九条ねぎ,鶏ささみ,水菜 白味噌,酢,砂糖</p> <p>□すまし汁 まいたけ,玉ねぎ,ゆば みつ葉,しょうゆ 塩,酒,みりん</p>	<p>□焼きうどん うどん,豚肉,キャベツ 玉ねぎ,人参,しめじ 花かつお,酒,みりん しょうゆ,塩</p> <p>□みそ汁 ふ,わかめ,味噌</p>
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□豚肉と大根の煮物 豚肉,大根,人参 酒,みりん,しょうゆ,砂糖</p> <p>□大豆サラダ 水煮大豆,さつま芋 きゅうり,人参,コーン りんご,酢,砂糖,塩</p> <p>□すまし汁 玉ねぎ,ふ,ねぎ しょうゆ,塩,酒,みりん</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□煮しめ 鶏肉,堀川ごぼう,金時人参 れんこん,絹さや 酒,みりん しょうゆ,砂糖</p> <p>□(9日)芋きんとん さつま芋,りんご,砂糖 レモン汁</p> <p>□(23日)黒豆 黒豆,砂糖,しょうゆ</p> <p>□京風雑煮 大根,金時人参,油あげ みつ葉,白味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□プルコギ 牛肉,キャベツ,玉ねぎ 人参,ピーマン,しめじ しょうゆ,砂糖,酒</p> <p>□中華スープ もやし,エリンギ,豆腐 わかめ,鶏がらスープ,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□かぼちゃグラタン 鶏肉,かぼちゃ,玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草,バター 小麦粉,牛乳,チーズ,塩</p> <p>□コンソメスープ かぶ,かぶの葉,人参 コーン,コンソメ,塩</p> <p>□くだもの りんごなど</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さわらの磯辺焼き さわら,青のり しょうゆ,酒,油</p> <p>□九条ねぎとささみのてっぺい 九条ねぎ,鶏ささみ,水菜 白味噌,酢,砂糖</p> <p>□すまし汁 まいたけ,玉ねぎ,ゆば みつ葉,しょうゆ 塩,酒,みりん</p>	<p>□焼きうどん うどん,豚肉,キャベツ 玉ねぎ,人参,しめじ 花かつお,酒,みりん しょうゆ,塩</p> <p>□みそ汁 ふ,わかめ,味噌</p>
朝のおやつ	□くだもの	□塩せんべいなど	□くだもの	□干し芋など	□野菜せんべい	□ハイハイなど
3時のおやつ【乳児食】	<p>□牛乳</p> <p>□カナッペ クラッカー,ジャム シーチキン,レーズン 砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□サターアングギー 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油,砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ココアケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖,サラダ油,豆乳 塩,ココア</p>	<p>□お茶</p> <p>□さつま芋チップス、 田作り さつま芋,サラダ油,砂糖 塩,ごまめ,酒,しょうゆ</p>	<p>□牛乳</p> <p>□豆乳クリーム小豆サンド 食パン,豆乳生クリーム 砂糖,あんこ</p>	<p>□お茶</p> <p>□ビスケット、果物など</p>
3時のおやつ【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□カナッペ クラッカー,ジャム シーチキン,レーズン 砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□サターアングギー 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油,砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ココアケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖,サラダ油,豆乳 塩,ココア</p>	<p>□お茶</p> <p>□さつま芋チップス、 田作り さつま芋,サラダ油,砂糖 塩,ごまめ,酒,しょうゆ</p>	<p>□牛乳</p> <p>□豆乳クリーム小豆サンド 食パン,豆乳生クリーム 砂糖,あんこ</p>	<p>□お茶</p> <p>□ビスケット、果物など</p>

どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。
 展示食(事務所前のカウンターにあります)は、毎日見て帰って下さい。
 誤飲につながらないよう、りんごは加熱をしたりと、その時期の子どもに合わせて調理法を変えています。
 乳児食からはりんごや野菜等、加熱をせずに調理をします。“カミカミ”“モグモグ”と噛むことを大切にしていきたいです。