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

2023年12月27日

	① · 15 · 29	& 2·16·30	ℜ ③・17・31	★ ④・18	€ 5 • 19	⊕ 6 · 20
乳児食	<u>ロごはん</u>	<u>ロおにぎり</u>	<u>□おにぎり</u>	<u>□ごはん</u>	ロおにぎり	□豚バラとまいたけの 肉うどん
	 <u>ロビビンバ</u> 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 	□鶏のからあげ 鶏肉,片栗粉 しょうゆ,酒,油 □かぶとりんごのサラダ	 □ タラの西京焼き タラ,白味噌 酒,みりん,砂糖 □納豆和え 	□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	□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	<u> 肉うとん</u> 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
	□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	かぶ,赤かぶ,かぶの葉 りんご,セロリ 酢,砂糖,塩,オリーブ油 ロみそ汁	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	チーズ,ケチャップ 黒砂糖,塩 □パプリカのマリネ 赤パプリカ,黄パプリカ	<u>□根菜サラダ</u> ごぼう,れんこん,人参 ひじき,水菜,シーチキン マヨドレ,塩	□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
	<u>□くだもの</u> みかん	<u> </u>	□すまし汁 大根,ごぼう,人参,みつ葉 しょうゆ,塩,酒,みりん	ブロッコリー, キャベツ 酢, 砂糖, 塩, オリーブ油	□コンソメスープ 大根,エリンギ,人参,小松菜 コンソメ,塩	
完了期	<u>ロごはん</u>	<u>□おにぎり</u>	<u>□おにぎり</u>	<u>ロごはん</u>	<u>ロおにぎり</u>	□豚バラとまいたけの 肉うどん
	□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	□鶏のからあげ 鶏肉,片栗粉 しょうゆ,酒,油	□タラの西京焼き タラ,白味噌 酒,みりん,砂糖	□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	□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	<u>うどん,</u> 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
	酒,みりん,砂糖 旦中華スープ 玉ねぎ,しめじ	 <u>しかぶとりんごのサラダ</u>かぶ,赤かぶ,かぶの葉りんご,セロリ酢,砂糖,塩,オリーブ油 	□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	ヨーグルト,スキムミルク チーズ,ケチャップ 黒砂糖,塩	<u>□根菜サラダ</u> ごぼう,れんこん,人参 ひじき,水菜,シーチキン	うすくちしょうゆ <u>□水菜ときゅうりの</u> <u>おかか和え</u>
	ちんげん菜,豆腐 鶏がらスープ,塩 <u>□くだもの</u> みかん	旦みそ汁 白菜,人参,玉ねぎ 油あげ,ねぎ,味噌	しょうゆ ロすまし汁 大根,ごぼう,人参,みつ葉	□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	 酢,砂糖,塩 □コンソメスープ 大根,エリンギ,人参,小松菜 コンソメ,塩 	水菜,きゅうり,人参 花かつお,しょうゆ
朝のおやつ	→かん □お子様せんべいなど	<u>□くだもの</u>	しょうゆ,塩,酒,みりん <u>ロビスケットなど</u>	<u> ロくだもの</u>	ロ塩せんべい	<u>□ハイハインなど</u>
	<u>ロ_(15日)小豆がゆ、お茶</u> 米, 小豆, 塩	<u>ロ牛乳</u> ロクレープ	<u>□牛乳</u> □蒸しパン	<u>ロお茶</u> <u>ロいそべもち</u>	<u>□(s=)七草がゆ、お茶</u> 米,七草,塩	<u>□お茶</u> □おせんべい、果物な
時のおやつ 【乳児食】	□(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	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)	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	米粉, 白玉粉, 青のり 油, 水, しょうゆ 砂糖	うすくちしょうゆ □(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	
3時のおやつ	<u>□(15日)小豆がゆ、お茶</u> 米,小豆,塩	 □牛乳 □クレープ 小麦粉,砂糖,バター,牛乳 	 □牛乳 □蒸しパン 小麦粉 	<u>ロお茶</u> <u>ロいそべもち</u> 米粉,白玉粉,青のり	<u>□(5日)七草がゆ、お茶</u> 米,七草,塩 うすくちしょうゆ	<u>旦お茶</u> 旦おせんべい、果物な
【完了食】	□(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	豆乳生クリーム,ジャム 果物(バナナなど)	ベーキングパウダー サラダ油,砂糖,黒砂糖 レーズンなど	油, 水, しょうゆ 砂糖	□ <u>(19日)ねぎ焼き、牛乳</u> 小麦粉,塩,ねぎ,天かす しょうゆ 青のり,かつお節粉	
	(J) (8 · 22)	🛞 9 · 23	ℜ 10 · 24	ℜ II · 25		⊕ 13 · 27
乳児食	□ おにぎり	<u>□おにぎり</u>	<u>ロおにぎり</u>	<u>ロおにぎり</u>	<u>ロおにぎり</u>	□焼きうどん うどん,豚肉,キャベツ
	□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	□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	□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	□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	□さわらの磯辺焼き さわら,青のり しょうゆ,酒,油	玉ねぎ, 人参, しめじ 花かつお, 酒, みりん しょうゆ, 塩
	□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	しょうゆ,砂糖 <u>□(90)芋きんとん</u> さつま芋,りんご,砂糖	しょうゆ,砂糖,酒 旦中華スープ もやし,エリンギ,豆腐	小麦粉,牛乳,チーズ,塩 <u> ロコンソメスープ</u> かぶ,かぶの葉,人参	 □九条ねぎとささみの てっぱい 九条ねぎ,鶏ささみ,水菜 白味噌,酢,砂糖 	<u>ロみそ汁</u> ふ,わかめ,味噌
	<u>□すまし汁</u> 玉ねぎ,ふ,ねぎ しょうゆ,塩,酒,みりん	レモン汁 <mark>旦[23日)黒豆</mark> 黒豆,砂糖,しょうゆ	わかめ, 鶏がらスープ, 塩	コーン,コンソメ,塩 <u>□くだもの</u> りんごなど	□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	
		□京風雑煮 大根,金時人参,油あげ みつ葉,白味噌				
完了期	<u>ロおにぎり</u>	ロおにぎり	ロおにぎり	ロおにぎり	<u>□おにぎり</u>	口焼きうどん
	□豚肉と大根の煮物 豚肉,大根,人参 酒,みりん,しょうゆ,砂糖	□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	□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	□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	□さわらの磯辺焼き さわら,青のり しょうゆ,酒,油	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
	□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	□,000000000000000000000000000000000000	□中華スープ もやし,エリンギ,豆腐	小麦粉,牛乳,チーズ,塩 □コンソメスープ かぶ,かぶの葉,人参	□九条ねぎとささみの てっぱい 九条ねぎ,鶏ささみ,水菜 白味噌,酢,砂糖	<u>ロみそ汁</u> ふ,わかめ,味噌
	<u>□すまし汁</u> 玉ねぎ,ふ,ねぎ	レモン汁 □[23日]黒豆	わかめ, 鶏がらスープ, 塩	コーン,コンソメ,塩 口くだもの	<u>□すまし汁</u> まいたけ,玉ねぎ,ゆば	
	しょうゆ,塩,酒,みりん	黒豆,砂糖,しょうゆ <u>□京風雑煮</u> 大根,金時人参,油あげ		りんごなど	みつ葉, しょうゆ 塩, 酒, みりん	
朝のおやつ	<u>□くだもの</u>	みつ葉,白味噌 □塩せんべいなど	<u>□くだもの</u>	<u>ロモし芋など</u>	ロ野菜せんべい	<u>ロハイハインなど</u>
時のおやつ 【乳児食】	 □牛乳 □カナッペ クラッカー,ジャム シーチキン,レーズン 砂糖 	 □牛乳 □サーターアンダギー 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油,砂糖 	 <u>□ ユコアケーキ</u> 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 	 □お茶 □さつま芋チップス、 □作り さつま芋, サラダ油, 砂糖 塩, ごまめ, 酒, しょうゆ 	 □ <u>日</u>年乳 □ <u>豆乳クリーム小豆サンド</u> 食パン,豆乳生クリーム 砂糖,あんこ 	<u>旦お茶</u> ロビスケット、果物など
時のおやつ 【完了食】	<u>□牛乳</u> <u>□カナッペ</u> クラッカー,ジャム シーチキン,レーズン	 □牛乳 □サーターアンダギー 小麦粉 ベーキングパウダー 	□ <u>牛乳</u> □ココアケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー	<u>□お茶</u> <u>□さつま芋チップス、</u> <u>田作り</u> さつま芋, サラダ油, 砂糖	 □牛乳 □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 	<u>ロお茶</u> ロビスケット、果物な

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。