

ひよこぐみ 7月 献立表

2023年6月29日
やまのうちほいくえん

	⑨ 10・24	④ 11・25	③ 12・26	② 13・27	① 14・28	⑤ 1・15・29
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□すきやき風 牛肉,焼豆腐,玉ねぎ,人参 白ねぎ,ふ 酒,みりん,砂糖,しょうゆ</p> <p>□オクラのおかか和え オクラ,花かつお,しょうゆ</p> <p>□みそ汁 なす,じゃが芋,玉ねぎ 小松菜,味噌</p>	<p>□ごはん</p> <p>□マーボーなす 豚ミンチ,なす,ピーマン 黄パプリカ 片栗粉,赤味噌 鶏ガラスープ,しょうゆ</p> <p>□春雨サラダ 春雨,太もやし,人参 きゅうり,酢,砂糖,塩</p> <p>□くだもの オレンジ など</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□タラの塩焼き タラ,塩</p> <p>□ネバネバサラダ オクラ,めかぶ,人参 えのき,モロヘイヤ,大根 きゅうり,しょうゆ,みりん</p> <p>□コンソメスープ 玉ねぎ,人参,ごぼう パセリ,コンソメ,塩</p>	<p>□ごはん</p> <p>□夏野菜カレー 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,なす,ズッキーニ トマト,バター,小麦粉 カレー粉,ヨーグルト スキムミルク,チーズ 黒砂糖,ケチャップ,塩</p> <p>□海そうサラダ 海そうサラダ きゅうり,人参 酢,砂糖,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□豚肉の炒め 豚肉,玉ねぎ,人参 酒,しょうゆ</p> <p>□3色ピーマンの カラフル炒め ピーマン,赤パプリカ 黄パプリカ,花かつお 酒,みりん,しょうゆ,油</p> <p>□中華スープ 豆腐,大根,人参 ちんげん菜,鶏ガラスープ 塩</p>	<p>□豚バラとまいたけの 肉うどん うどん,豚バラ肉,人参 まいたけ,ねぎ,昆布 塩,砂糖,酒,みりん うすくちしょうゆ 濃口しょうゆ</p> <p>□小松菜のおかか和え 小松菜,人参,きゅうり 花かつお,しょうゆ</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と豆腐の煮物 牛肉,豆腐,玉ねぎ,人参 なす,小松菜,オクラ</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□マーボーなす風あんかけ 豚ミンチ,なす,ピーマン 人参,黄パプリカ,きゅうり 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□タラと野菜の煮物 タラ,オクラ,えのき,人参 ごぼう,玉ねぎ,大根</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉の野菜あんかけ 牛肉,玉ねぎ,人参,なす トマト,きゅうり ズッキーニ,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉と豆腐の野菜煮 豚肉,豆腐,玉ねぎ ピーマン,大根,ちんげん菜 赤パプリカ,黄パプリカ</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□うどん</p> <p>□煮込みうどん うどん,豚肉,人参 まいたけ,小松菜,きゅうり 玉ねぎ</p> <p>□スティック野菜 人参</p>
中期	<p>□おかゆ</p> <p>□豆腐の野菜煮 豆腐,玉ねぎ,人参,なす じゃが芋,小松菜,オクラ</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□鮭の夏野菜あんかけ 鮭,なす,ピーマン,人参 黄パプリカ,きゅうり さつま芋</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□タラと野菜の煮物 タラ,オクラ,人参,玉ねぎ きゅうり,大根</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□カレイの野菜あんかけ カレイ,玉ねぎ,人参,なす トマト,きゅうり,じゃが芋 ズッキーニ,片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□豆腐の野菜煮 豆腐,玉ねぎ,人参,ピーマン 赤パプリカ,黄パプリカ 大根,ちんげん菜</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□タラの野菜煮 タラ,人参,小松菜 きゅうり,玉ねぎ</p>
朝のおやつ	<p>□くだもの バナナなど</p>	<p>□赤ちゃんせんべい</p>	<p>□赤ちゃんせんべい</p>	<p>□赤ちゃんせんべい</p>	<p>□くだもの オレンジなど</p>	<p>□赤ちゃんせんべい</p>
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□パウンドケーキ 米粉,ベーキングパウダー 三温糖,サラダ油,豆乳,塩 ココア,ジャムなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□冷やしそうめん そうめん,うすくちしょうゆ 塩,こいくちしょうゆ,砂糖 酒,みりん,青しそ,オクラ 油あげ,天かす など</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ふかし芋 さつま芋</p>	<p>□牛乳</p> <p>□ポップコーンと果物 生ポップコーン,塩,豆乳 サラダ油,砂糖 など バナナ など</p>	<p>□お茶</p> <p>□おかか梅のおにぎり 米,昆布,花かつお,梅干し 塩,しょうゆ,砂糖,みりん</p>	<p>□お茶</p> <p>□おせんべい、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□人参蒸しパン 米粉,ベーキングパウダー,人参</p>	<p>□お茶</p> <p>□トマトにゅうめん そうめん,トマト</p>	<p>□お茶</p> <p>□ふかし芋 さつま芋</p>	<p>□お茶</p> <p>□くだもの バナナ など</p>	<p>□お茶</p> <p>□きな粉の軟飯おにぎり 米,きな粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい 果物など</p>

	⑨ 3・17・31	④ 4・18	③ 5・19	② 6・20	① 7・21	⑤ 8・22
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□なすのグラタン 合挽きミンチ,なす,玉ねぎ トマト,ズッキーニ トマト水煮,チーズ 塩,砂糖</p> <p>□コンソメスープ 大根,人参,エリンギ コーン,コンソメ</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□豚肉と冬瓜の煮物 豚肉,冬瓜,人参 酒,みりん,しょうゆ,砂糖</p> <p>□夏野菜の塩昆布和え オクラ,きゅうり,人参 玉ねぎ,塩昆布</p> <p>□すまし汁 豆腐,玉ねぎ,人参,ねぎ 酒,みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>□ごはん</p> <p>□牛丼風煮 牛肉,春雨,玉ねぎ,人参 しめじ,なす,ズッキーニ しょうゆ,酒,みりん,砂糖</p> <p>□中華スープ 大根,人参,ちんげん菜 太もやし,鶏ガラスープ,塩</p> <p>□くだもの オレンジ など</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さばの塩焼き さば,塩</p> <p>□切り干しナポリタン 切り干し大根,シーチキン 人参,玉ねぎ,ピーマン コーン,ケチャップ 砂糖,しょうゆ</p> <p>□すまし汁 なす,まいたけ,ゆば オクラ,酒,みりん しょうゆ,塩</p>	<p>□ごはん</p> <p>□八宝菜 豚肉,白菜,もやし,人参 ピーマン,玉ねぎ,エリンギ 片栗粉,鶏ガラスープ 塩,しょうゆ</p> <p>□夏野菜マリネ なす,きゅうり 赤パプリカ,黄パプリカ 酢,砂糖,塩,オリーブ油</p>	<p>□中華めん</p> <p>□塩焼きそば 中華めん,シーチキン キャベツ,人参,ちんげん菜 ねぎ,塩,鶏ガラスープ 酒,しょうゆ,みりん</p> <p>□みそ汁 玉ねぎ,人参,油あげ,味噌</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□夏野菜あんかけ 合挽きミンチ,なす,玉ねぎ トマト,ズッキーニ,大根 人参,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉の野菜煮 豚肉,冬瓜,人参,オクラ 玉ねぎ,黄パプリカ</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と野菜のあんかけ 牛肉,玉ねぎ,人参,なす 大根,ズッキーニ ちんげん菜,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 ブロッコリー</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□タラと野菜の煮物 タラ,人参,玉ねぎ ピーマン,まいたけ,トマト じゃが芋,オクラ</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉の野菜あんかけ 豚肉,白菜,人参,ピーマン 玉ねぎ,なす,エリンギ 赤パプリカ,黄パプリカ 片栗粉</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□鮭と野菜の煮物 鮭,キャベツ,人参 ちんげん菜,玉ねぎ</p> <p>□スティック野菜 さつま芋</p>
中期	<p>□おかゆ</p> <p>□夏野菜あんかけ 鮭,なす,玉ねぎ,トマト ズッキーニ,大根,人参 じゃが芋,片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□豆腐の野菜煮 豆腐,冬瓜,人参,オクラ きゅうり,玉ねぎ 黄パプリカ</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□カレイと野菜のあんかけ カレイ,玉ねぎ,人参,なす 大根,ズッキーニ,ちんげん菜 ブロッコリー,片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□タラと野菜の煮物 タラ,人参,玉ねぎ ピーマン,じゃが芋,トマト オクラ</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□カレイの野菜あんかけ カレイ,白菜,人参,玉ねぎ ピーマン,なす,赤パプリカ 黄パプリカ,きゅうり,片栗粉</p>	<p>□おかゆ</p> <p>□鮭と野菜の煮物 鮭,キャベツ,人参 ちんげん菜,玉ねぎ さつま芋</p>
朝のおやつ	<p>□赤ちゃんせんべい</p>	<p>□くだもの バナナなど</p>	<p>□赤ちゃんせんべい</p>	<p>□赤ちゃんせんべい</p>	<p>□くだもの オレンジなど</p>	<p>□赤ちゃんせんべい</p>
3時のおやつ 【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□米粉蒸しパン 米粉,ベーキングパウダー サラダ油,砂糖,黒砂糖 レーズン,ジャムなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<p>□牛乳</p> <p>□オレンジ寒天 オレンジ,寒天,水</p>	<p>□お茶</p> <p>□フルーツポンチ バナナ,煮りんご みかん缶,桃缶,砂糖 など</p>	<p>□お茶</p> <p>□すいか すいか</p>	<p>□お茶</p> <p>□ビスケット、果物など</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>□お茶</p> <p>□バナナ蒸しパン 米粉,ベーキングパウダー,バナナ</p>	<p>□お茶</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<p>□お茶</p> <p>□オレンジ寒天 オレンジ,寒天,水</p>	<p>□お茶</p> <p>□くだもの バナナ,煮りんご など</p>	<p>□お茶</p> <p>□すいか すいか</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい 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。
- 🌸 一人ひとりの食べ方や量をみながら進めていきます。
- 🌸 食べ物に興味をもって、触れてみようとしたり、手づかみで食べようとしていきます。
- 🌸 暑さも増してきているので、水分補給（お茶）をしっかりとしたいと思います。
- 🌸 畑の野菜も給食に取り入れていきます。