

ひよこぐみ 9月 献立表

2023年8月29日
やまのうちほいくえん

	月 11・25	火 12・26	水 13・27	木 14・28	金 1・15・29	土 2・16・30
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□豚肉とれんこんの中華炒め 豚肉,豚バラ肉,れんこん,人参,しめじ,ちんげん菜,鶏がらスープ,酒,油,しょうゆ,塩</p> <p>□春雨スープ 春雨,人参,小松菜,玉ねぎ,鶏がらスープ,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鶏肉のてりやき 鶏肉,酒,みりん,しょうゆ,砂糖</p> <p>□オクラとえのきのおかか和え オクラ,人参,きゅうり,えのき,花かつお,しょうゆ</p> <p>□すまし汁 なす,豆腐,人参,ねぎ,酒,みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>□ごはん</p> <p>□ビーフカレー 牛肉,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,黒砂糖,ケチャップ,塩</p> <p>□ブロッコリーのマリネ ブロッコリー,赤パプリカ,黄パプリカ,シーチキン,酢,砂糖,塩,オリーブ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□鮭の塩焼き 鮭,塩</p> <p>□白菜の塩昆布和え 白菜,ほうれん草,人参,塩昆布</p> <p>□根菜汁 大根,ごぼう,れんこん,人参,ねぎ,味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□厚あげチャンプル 豚肉,厚あげ,玉ねぎ,人参,ニラ,もやし,酒,しょうゆ,塩</p> <p>□おさつサラダ さつまいも,レーズン,りんご,きゅうり,塩,酢,砂糖</p> <p>□中華スープ 玉ねぎ,人参,エリンギ,コーン,鶏がらスープ,塩</p>	<p>□鶏南蛮風うどん うどん,鶏肉,まいたけ,人参,長ねぎ,昆布,塩,酒,みりん,砂糖,うすくちしょうゆ,濃口しょうゆ</p> <p>□小松菜のしらす和え 小松菜,人参,きゅうり,しらす干し,酢,塩,砂糖,しょうゆ</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉と野菜の煮物 豚肉,れんこん,人参,しめじ,ちんげん菜,小松菜,玉ねぎ</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鶏肉と豆腐のあんかけ 鶏肉,豆腐,オクラ,人参,えのき,なす,玉ねぎ,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□牛肉と野菜の煮物 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ,人参,水煮大豆,赤パプリカ,黄パプリカ</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>□鮭の野菜あんかけ 鮭,ほうれん草,白菜,人参,大根,ごぼう,れんこん,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□豚肉の野菜煮 豚肉,玉ねぎ,人参,もやし,きゅうり,エリンギ,さつまいも</p> <p>□スティック野菜 さつまいも</p>	<p>□煮込みうどん うどん,鶏肉,しらす干し,人参,小松菜,まいたけ,きゅうり</p> <p>□スティック野菜 人参</p>
朝のおやつ	□くだもの	□お子さませんべいなど	□干し芋、ハイハイなど	□くだもの	□野菜せんべい、ハイハイなど	□ハイハイなど
3時のおやつ【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□鬼まんじゅう さつまいも,米粉,砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□五平もち 米,赤味噌,三温糖,しらす干し,酒,みりん</p>	<p>□お茶</p> <p>□水ようかん 寒天,あんこ,塩,きび砂糖</p>	<p>□牛乳</p> <p>□フルーツサンド 食パン,豆乳生クリーム,砂糖,桃缶,みかん缶,梨,バナナ など</p>	<p>□牛乳</p> <p>□いそべもち 白玉粉,米粉,青のり,塩,油,水,砂糖,しょうゆ,焼のり</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>□ふかし芋 さつまいも</p>	<p>□お茶</p> <p>□きな粉ごはんの軟飯おにぎり 米,きな粉</p>	<p>□お茶</p> <p>□りんごの寒天 りんご,水,寒天</p>	<p>□お茶</p> <p>□食パンスティック 食パン</p>	<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>□赤ちゃんせんべい</p>

	月 4・18	火 5・19	水 6・20	木 7・21	金 8・22	土 9・23
完了期	<p>□おにぎり</p> <p>□筑前煮 鶏肉,ごぼう,れんこん,人参,豆苗,しょうゆ,酒,みりん,砂糖</p> <p>□ほうれん草の白和え ほうれん草,豆腐,人参,しめじ,白味噌,砂糖,酒,みりん,しょうゆ</p> <p>□すまし汁 ゆば,玉ねぎ,なす,みつ葉,酒,みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□プルコギ 牛肉,玉ねぎ,人参,ピーマン,キャベツ,しょうゆ,砂糖,酒</p> <p>□いろどりナムル ほうれん草,太もやし,人参,コーン,しょうゆ,ゴマ油</p> <p>□中華スープ 豆腐,わかめ,鶏がらスープ,塩,ゴマ油</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さわらのいそべやき さわら,青のり,しょうゆ,酒,みりん</p> <p>□ひじきの煮物 ひじき,人参,水煮大豆,油あげ,しょうゆ,酒,みりん,砂糖</p> <p>□コンソメスープ 玉ねぎ,しめじ,コーン,人参,コンソメ,塩</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□豚のからあげ 豚肉,片栗粉,油,しょうゆ,酒</p> <p>□コールスローサラダ キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,コーン,酢,砂糖,塩,オリーブ油</p> <p>□みそ汁 大根,さつまいも,油あげ,小松菜,味噌</p>	<p>□おにぎり</p> <p>□さばの味噌煮 さば,味噌,酒,みりん,しょうゆ,砂糖</p> <p>□小松菜とささみの和えもの 小松菜,鶏ささみ,人参,酢,しょうゆ,砂糖,塩</p> <p>□すまし汁 まいたけ,玉ねぎ,人参,ねぎ,酒,みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>□肉うどん うどん,牛肉,玉ねぎ,人参,しめじ,ねぎ,昆布,塩,酒,みりん,砂糖,うすくちしょうゆ,濃口しょうゆ</p> <p>□大根ときゅうりの塩昆布和え 大根,きゅうり,人参,塩昆布</p>
後期	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鶏肉と豆腐の煮物 鶏肉,豆腐,ごぼう,れんこん,ほうれん草,玉ねぎ,なす,人参</p> <p>□スティック野菜 さつまいも</p>	<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,ピーマン,キャベツ,ほうれん草,太もやし</p> <p>□スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□カレイの野菜あんかけ カレイ,人参,水煮大豆,玉ねぎ,しめじ,かぼちゃ,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□鮭の野菜煮 鮭,キャベツ,赤パプリカ,大根,さつまいも,小松菜,玉ねぎ</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>	<p>□軟飯おにぎり</p> <p>□ささみと野菜のあんかけ 鶏ささみ,小松菜,人参,玉ねぎ,まいたけ,大根,片栗粉</p> <p>□スティック野菜 人参</p>	<p>□煮込みうどん うどん,牛肉,玉ねぎ,人参,しめじ,大根</p> <p>□スティック野菜 きゅうり</p>
朝のおやつ	□お子さませんべいなど	□くだもの	□干し芋、ハイハイなど	□野菜せんべい、ハイハイなど	□くだもの	□ハイハイなど
3時のおやつ【完了食】	<p>□牛乳</p> <p>□りんごケーキ 米粉,ベーキングパウダー,りんご,砂糖,レーズン,サラダ油,豆乳</p>	<p>□牛乳</p> <p>□焼き芋 さつまいも</p>	<p>□牛乳</p> <p>□パウンドケーキ 米粉,ベーキングパウダー,サラダ油,豆乳,三温糖,レーズン,ココアなど</p>	<p>□牛乳</p> <p>□梅じゃこと青じそご飯のおにぎり 米,昆布,梅干し,青じそ,ちりめんじゃこ,焼のり</p>	<p>□牛乳</p> <p>□米粉ショートブレッド 米粉,片栗粉,きな粉,塩,サラダ油,豆乳,レーズン,メープルシロップ</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>□くだもの 煮りんご,バナナ など</p>	<p>□お茶</p> <p>□ふかし芋 さつまいも</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>□じゃごはんの軟飯おにぎり 米,昆布,ちりめんじゃこ</p>	<p>□お茶</p> <p>□人参蒸しパン 人参,米粉,ベーキングパウダー</p>	<p>□お茶</p> <p>□赤ちゃんせんべい</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。
- 誤飲につながらないよう、りんご・梨は加熱をしたりと、その時期の子どもに合わせて調理法を変えています。一方であごをつかって噛む経験を大切にしたいと思い、あえてスティック野菜や完了期の子からは朝のおやつで干し芋を出したりもしています。