ひよこ ぐみ　1がつ　献立表

やまのうちほいくえん
2021、12、23

	月⑩・24	火11・25	水12・26	木13・27	金14・28	土①・15・29
〈完了期〉	・おにぎり ・豚肉と大根の煮物（豚肉、大根、人参、水煮大豆、酒、みりん、砂糖、しょうゆ） ・水菜としらすのおかか和え（水菜、しらす干し、えのき、人参、花かつお、しょうゆ） ・みそ汁（さつま芋、玉ねぎ、小松菜、味噌）	・おにぎり ・松風焼き（鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ゴマ、青のり、片栗粉、酒、みりん、味噌） ・蒸し野菜（ブロッコリー、れんこん、赤パプリカ、黄パプリカ） ・すまし汁（ごぼう、人参、ふいなぎ、酒、みりん、しょうゆ、塩）	・ビビンバ丼（ごはん、牛肉、人参、ほうれん草or きゅうり、太もやし、ねぎ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、ゴマ油） ・中華スープ（白菜、玉ねぎ、エリンギ、わかめ、コーン、塩、鶏がらスープ、ゴマ油） ・くだもの（みかん・りんごなど）	・おにぎり ・焼き魚（さば、塩） ・九条ねぎと油あげのてっぱい（九条ねぎ、水菜、油あげ、白味噌、酢、砂糖） ・根菜汁（大根、れんこん、人参、しめじ、里芋、みそ、酒、みりん、しょうゆ、塩）	・パン ・鮭のから揚げ（鶏肉、片栗粉、油、油、しょうゆ） ・七切干しナポリタン（七切干し大根、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） ・ポタージュスープ（じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、牛乳、片栗粉、コンソメ、塩）	・マーボー豆腐丼（ごはん、豚ミンチ、豆腐、ねぎ、赤味噌、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、ゴマ油、片栗粉） ・いろどりナムル（太もやし、大根、人参、小松菜、しょうゆ、ゴマ油）
〈後期〉	・軟飯おにぎり ・豚肉と大豆、野菜の煮物（豚肉、水煮大豆、大根、人参、玉ねぎ、小松菜、えのき） ・スティック野菜（さつま芋）	・軟飯おにぎり ・豆腐の野菜あんかけ（鶏ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼう、赤パプリカ、片栗粉） ・スティック野菜（ブロッコリー、黄パプリカ）	・軟飯おにぎり ・牛肉と野菜の煮物（牛肉、太もやし、白菜、玉ねぎ、エリンギ、コーン、ほうれん草or きゅうり） ・スティック野菜（人参、みかん、りんごなど）	・軟飯おにぎり ・里芋のあんかけ（タラ、里芋、大根、人参、水菜、しめじ、玉ねぎ、片栗粉） ・スティック野菜（れんこん）	・パン ・鶏と野菜のミルク煮（鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマン、コーン、粉ミルク） ・スティック野菜（大根）	・軟飯おにぎり ・和風マーボー豆腐（豚ミンチ、豆腐、大根、人参、小松菜、玉ねぎ、片栗粉） ・スティック野菜（人参）
朝のおやつ	あかちゃんせんべい	くだもの（バナナ、みかんなど）	ビスケット	くだもの（みかん、りんごなど）	あかちゃんせんべい	ビスケット
3時のおやつ	スティックトースト（食パン） 完 牛乳　後 お茶	ふかし芋or焼き芋 完 牛乳　後 お茶	完 ういろうと田作り、お茶（小麦粉、片栗粉、三温糖or ごまめ、酒、しょうゆ 黒砂糖、砂糖、ゴマ） 後 バナナ蒸しパン、お茶（小麦粉、BP、バナナ）	完 お好み焼き、牛乳（小麦粉、BP、豚肉、キャベツ、天かす、青のり、鰹かつお、しょうゆ、ウスターソース） 後 お好み焼き、お茶（小麦粉、BP、豚肉、キャベツ、かつおだし）	14日 完 小豆がゆ、お茶（米、小豆・塩（完了のみ）） 28日 完 おしまるおはぎ、お茶（米、もち米、あんこ、きなこ、砂糖、塩） 後 きな粉おはぎ（米、きな粉）	ハイハイン（果物切、干しいもなど） お茶
	月③・17・31	火 保育はじめお弁当 4・18	水5・19	木 おめでとう時間メニュー 6・20	金7・21	土 8・22 県民生活総合
〈完了期〉	・おにぎり ・鶏の梅味噌焼き（鶏肉、梅干し、酒、味噌、しょうゆ） ・れんこんサラダ（れんこん、シーチキン、人参、豆苗、ひじき、ゴマ、酢、砂糖、塩） ・具だくさん汁（豚肉、大根、人参、油あげ、ねぎ、味噌or 白味噌）	・おにぎり ・牛肉とごぼうの炒め煮（牛肉、ごぼう、人参、しょうゆ、酒、みりん、砂糖） ・納豆和え（ひきわり納豆、ほうれん草、白菜、人参、もやし、焼きのり、しょうゆ） ・すまし汁（えのき、まいたけ、わかめ、酒、みりん、しょうゆ、塩）	・ポークカレーライス（ごはん、豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、コーン、バター、小麦粉、カレー粉、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ、塩、ケチャップ、黒砂糖） ・コールスローサラダ（キャベツ、きゅうり、人参、黄パプリカ、夏みかん、酢、砂糖、塩、オリーブ油）	(6日) 赤飯おにぎり (20日) おにぎり ・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） ・紅白なます（大根、金時人参、ゆず、酢、砂糖、塩） ・黒豆（黒豆、砂糖、しょうゆ、重曹） ・すまし汁（湯葉、ねぎ、酒、みりん、しょうゆ、塩）	・パン ・魚生のフライ（魚生、小麦粉、パン粉、油、塩） ・大豆サラダ（水煮大豆、高野豆腐、人参、さつま芋、酢、味噌、しょうゆ、塩、油） ・コンソメスープ（玉ねぎ、白菜、人参、コーン、パセリ、コンソメ、塩）	・トマトハヤシシチュー（ごはん、豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、三度豆、トマトホール、小麦粉、油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩、砂糖） ・ブロッコリーとパプリカのマリネ（ブロッコリー、キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、砂糖、塩、オリーブ油）
〈後期〉	・軟飯おにぎり ・鶏肉と野菜のあんかけ（鶏肉、人参、大根、玉ねぎ、さつま芋、片栗粉） ・スティック野菜（れんこん）	・軟飯おにぎり ・牛肉とごぼうの煮物（牛肉、ごぼう、人参、ほうれん草、白菜、えのき、まいたけ） ・スティック野菜（人参）	・軟飯おにぎり ・肉じゃが風煮（豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン、黄パプリカ） ・スティック野菜（きゅうり）	・軟飯おにぎり ・煮しめ風（鶏肉、堀川ごぼう、金時人参、れんこん、絹さや） ・スティック野菜（大根、金時人参）	・パン ・魚生のミルク煮（魚生、水煮大豆、人参、玉ねぎ、白菜、コーン、粉ミルク、片栗粉） ・スティック野菜（さつま芋）	・軟飯おにぎり ・トマトシチュー風（豚肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、三度豆、トマト水煮、キャベツ、ブロッコリー、小麦粉） ・スティック野菜（赤パプリカ、黄パプリカ）
朝のおやつ	あかちゃんせんべい	くだもの（りんご、みかんなど）	ビスケット	くだもの（バナナ、りんごなど）	くだもの（みかん、バナナなど）	ビスケット
3時のおやつ	完 豆乳ボーロ、牛乳（小麦粉、豆乳、油、BP、三温糖） 後 果物、お茶（みかん、バナナなど）	芋ようかん（さつま芋、寒天、砂糖（完了のみ）） 完 牛乳　後 お茶	完 蒸しパン、牛乳（小麦粉、バキングパウダー、砂糖、サラダ油、材料+甘納豆orココア、バナナ） 後 バナナ蒸しパン、お茶（小麦粉、バキングパウダー、バナナ）	(6日) 完 お雑煮、お茶（大根、人参、野菜、しめじ、切りもち、白味噌） 後 里芋もち、お茶（野菜、片栗粉） 20日 完 ミートリースのグラタン、牛乳（スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト水煮、ケチャップ、砂糖、塩、粉チーズ） 後 トマトにゅうめん、お茶（そうめん、トマト、かつおだし）	7日 七草がゆ、お茶（米、七草、塩、ケチャップ（完了のみ）） 21日 完 おにぎり、お茶（米、昆布、油、塩、人参、ひじき、しめじ、油あげ、塩昆布） 後 麦飯おにぎり、お茶（米、昆布、人参、しめじ）	ハイハイン（果物切、干しいもなど） お茶

どの食材もお家で試してから頂き、園で食べます。

"カミカミ""モグモグ"と噛むことや噛み取って食べることを伝えていきたいと思います。