

# 献立表

2021年4月

FUJI English 保育園 〈離乳食完了期〉

| 日付 |     | 献立名                                | 材料名   |
|----|-----|------------------------------------|---|
| 1  | Thu | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>春キャベツのお浸し<br>みそ汁 | 米、鶏もも肉（皮付き）、三温糖、濃口しょうゆ、キャベツ、にんじん、濃口しょうゆ、さつまいも、みそ、かつお、昆布だし汁                          |
| 2  | Fri | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根のいり煮<br>みそ汁  | 米、鮭、食塩、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、三温糖、濃口しょうゆ、かつお、昆布だし汁、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、かつお、昆布だし汁             |
| 3  | Sat | お弁当                                |   |
| 5  | Mon | ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>しらす和え<br>みそ汁    | 米、鶏もも肉（皮付き）、だいこん、たまねぎ、にんじん、三温糖、濃口しょうゆ、こんぶ（だし用）、きゅうり、しらす干し、濃口しょうゆ、かぼちゃ、みそ、こんぶ（だし用）   |
| 6  | Tue | ごはん<br>白身魚のホイル焼き<br>磯部あえ<br>みそ汁    | 米、キングフィレ、たまねぎ、にんじん、三温糖、濃口しょうゆ、チンゲンサイ、にんじん、きざみのり、濃口しょうゆ、絹ごし豆腐、たまねぎ、みそ、かつお・昆布だし汁      |
| 7  | Wed | ごはん<br>豚肉の炒め煮<br>お浸し<br>スープ        | 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、三温糖、こんぶ（だし用）、もやし、にんじん、濃口しょうゆ、チンゲンサイ、薄口しょうゆ、こんぶ（だし用）           |
| 8  | Thu | ごはん<br>さわらのみそ焼き<br>煮びだし<br>すまし汁    | 米、さわら、みそ、濃口しょうゆ、三温糖、こまつな、にんじん、三温糖、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、薄口しょうゆ                           |
| 9  | Fri | ごはん<br>新じゃがのトマト煮<br>お浸し<br>スープ     | 米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、カットトマト缶、三温糖、濃口しょうゆ、きゅうり、濃口しょうゆ、キャベツ、薄口しょうゆ、こんぶ（だし用） |
| 10 | Sat | お弁当                                |   |
| 12 | Mon | ごはん<br>煮魚<br>おかか和え<br>納豆汁          | 米、かれい、三温糖、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、こまつな、にんじん、濃口しょうゆ、花かつお、納豆、みそ、かつお・昆布だし汁                    |
| 13 | Tue | ごはん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>お浸し<br>みそ汁     | 米、豚ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、三温糖、濃口しょうゆ、もやし、ほうれんそう、濃口しょうゆ、絹ごし豆腐、みそ、かつお・昆布だし汁               |
| 14 | Wed | ごはん<br>肉豆腐<br>お浸し<br>みそ汁           | 米、豚肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、三温糖、濃口しょうゆ、ブロッコリー、濃口しょうゆ、キャベツ、だいこん、みそ、かつお・昆布だし汁       |
| 15 | Thu | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>春キャベツのお浸し<br>みそ汁 | 米、鶏もも肉（皮付き）、三温糖、濃口しょうゆ、キャベツ、にんじん、濃口しょうゆ、さつまいも、みそ、かつお・昆布だし汁                          |

# 献立表

2021年4月

FUJI English 保育園 〈離乳食完了期〉

| 日付 |     | 献立名                                  | 材料名   |
|----|-----|--------------------------------------|---|
| 16 | Fri | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根にいり煮<br>みそ汁    | 米、鮭、食塩、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、三温糖、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、たまねぎ、ほうれんそう、みそ、かつお・昆布だし汁             |
| 17 | Sat | お弁当                                  |   |
| 19 | Mon | ごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>しらす和え<br>みそ汁      | 米、鶏もも肉（皮付き）、だいこん、たまねぎ、にんじん、三温糖、濃口しょうゆ、こんぶ（だし用）、きゅうり、しらす干し、濃口しょうゆ、こんぶ（だし用）           |
| 20 | Tue | ごはん<br>白身魚のオイル焼き<br>磯部あえ<br>みそ汁      | 米、キングフィレ、たまねぎ、にんじん、三温糖、濃口しょうゆ、チンゲンサイ、にんじん、きざみのり、濃口しょうゆ、絹ごし豆腐、たまねぎ、みそ、かつお・昆布だし汁      |
| 21 | Wed | ごはん<br>豚肉の炒め煮<br>お浸し<br>スープ          | 米、豚肉、たまねぎ、にんじん、濃口しょうゆ、三温糖、こんぶ（だし用）、もやし、にんじん、濃口しょうゆ、チンゲンサイ、濃口しょうゆ、こんぶ（だし用）           |
| 22 | Thu | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>お浸し<br>すまし汁        | 米、鶏もも肉（皮付き）、みそ、濃口しょうゆ、三温糖、ブロッコリー、濃口しょうゆ、焼きふ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、薄口しょうゆ                   |
| 23 | Fri | ごはん<br>新じゃがのトマト煮<br>お浸し<br>スープ       | 米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、カットトマト缶、三温糖、濃口しょうゆ、きゅうり、濃口しょうゆ、キャベツ、薄口しょうゆ、こんぶ（だし用） |
| 24 | Sat | お弁当                                  |   |
| 26 | Mon | ごはん<br>煮魚<br>おかか和え<br>納豆汁            | 米、かれい、三温糖、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、こまつな、にんじん、濃口しょうゆ、花かつお、納豆、みそ、かつお・昆布だし汁                    |
| 27 | Tue | ごはん<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>お浸し<br>みそ汁       | 米、豚ミンチ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、三温糖、濃口しょうゆ、もやし、ほうれんそう、濃口しょうゆ、木綿豆腐、みそ、かつお・昆布だし汁                |
| 28 | Wed | ごはん<br>鶏肉の甘辛煮<br>きゅうりとコーンのお浸し<br>みそ汁 | 米、鶏もも肉（皮付き）、三温糖、濃口しょうゆ、かつお・昆布だし汁、きゅうり、コーン缶、濃口しょうゆ、焼きふ、みそ、かつお・昆布だし汁                  |
| 29 | Thu | 休園                                   |   |
| 30 | Fri | ごはん<br>肉豆腐<br>お浸し<br>みそ汁             | 米、豚肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、三温糖、濃口しょうゆ、ブロッコリー、濃口しょうゆ、キャベツ、だいこん、みそ、かつお・昆布だし汁       |

※土曜日はお弁当の準備をお願いいたします。

※10時のおやつはスナック(ハイハイ、小魚家族、ベビーせんべい等)

※3時のおやつは果物(りんご、オレンジ、季節の果物)とスナック(ビスケット、マンナボーロ、野菜家族、かっぱえびせん等)