

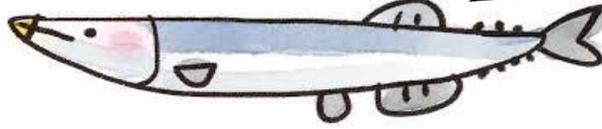
令和2年9月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表

魚食のすすめ(ぎょしょく)

魚を食べる機会を増やす為に、園でも魚の献立をいろいろとり入れています。
ご家庭でも、魚には骨があることを子どもに知らせながら、食べる機会を増やしましょう。
骨付きの魚を食べることは、箸を使う練習になります。
旬のさかな

秋刀魚

わたしのなまえ、知ってる？



刀のような体の形から「秋刀魚」という字がついています。ちばしの先や尾びれのつけ根が黄色っぽいものほど、脂がのっています。

答え:さんま

月	火	水	木	金	土
	1 白身魚のカレーあん ブロッコリーのごま和え みそ汁 🍷 オレンジゼリー	2 スタミナチキン 三色あえ すまし汁 🍷 オレンジゼリー	3 さんまの塩焼き 小松菜ともずくの中炒め みそ汁	4 豚肉とかぼちゃのねぎソース ゆかりきゅうり オニオンスープ	5 ミートスパゲティ バナナ
	未満児(米) 小麦粉 ○油 かたくり粉 △いりごま	未満児(米) ○さとう	未満児(米) ○さとう ○油 さつま芋 かたくり粉	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○ごま油 ○さとう	スパゲティ(乾) ○油 ○さとう
	白身魚 木綿豆腐 ○カットわかめ(干) ○みそ	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □油揚げ 寒天	△豚ひき肉 ○もずく(生) ×ちくわ ○みそ △さんま	△豚もも肉 □ベーコン	△豚ひき肉 △牛ひき肉
	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ブロッコリー ○ねぎ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが チンゲン菜 ○もやし だいこん △しめじ △えのき茸 ○白ねぎ オレンジジュース にんじん	こまつな にんじん ×にんにく ×しょうが たまねぎ ○ねぎ	かぼちゃ ×しょうが ○白ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん △しめじ パセリ(乾)	にんじん たまねぎ △干しいたけ グリンピース(冷) ○トマトピューレ バナナ
7 オムレツ ポテトサラダ 鶏肉とやさいのスープ	8 とんすき風 きすの天ぷら 金時豆	9 鶏肉となすの揚げびたし 菊花和え風 すまし汁 🍷 いがぐり坊や	10 姫路風おでん キャベツの甘酢 ぶどう	11 さわらのケチャップ煮 ブロッコリーの和風ドレッシング みそワタンスープ	12 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) ○油 △マヨネーズドレッシング じゃが芋	未満児(米) ふ(乾) ○油 ○さとう 小麦粉 かたくり粉 □糸こんにゃく	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう そうめん(乾) 小麦粉 ふ(乾) さつま芋	未満児(米) じゃが芋 □こんにゃく ○さとう	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう かたくり粉 ○オリーブ油 △いりごま ワタンの皮(生)	
□ロースハム △鶏もも肉	△豚もも肉 焼き豆腐 きす △金時豆(味付)	△鶏もも肉 ○カットわかめ(干) 脱脂粉乳 ○たまご	△牛もも肉 ×さつま揚げ ちりめんじゃこ ○カットわかめ(干)	△さわら △豚もも肉 ○赤みそ	
×オムレツ(冷) にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) たまねぎ チンゲン菜 △しめじ	にんじん はくさい ○白ねぎ △えのき茸	×しょうが ○なす ほうれん草 にんじ ん ○ピーマン(黄) たまねぎ ○ねぎ	だいこん にんじん ×しょうが キャベツ きゅうり ○ぶどう	ブロッコリー にんじん たまねぎ ○白ねぎ	
14 酢豚 きゅうりの昆布和え 春雨のスープ	15 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃサラダ チャウダー	16 あじの南蛮漬け風 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 🍷 マーラーカオ	17 他人煮 すまし汁 焼きししゃも	18 ちゃんちゃん焼き かき玉汁 りんご	19 みそ煮込みうどん バナナ
未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう はるさめ(乾) ○ごま油	未満児(米) ○オリーブ油 パン粉(乾) △マヨネーズドレッシング じゃが芋 小麦粉 ○油	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう ○三温糖 ○ごま油 小麦粉	未満児(米) ふ(乾) ○油 ○さとう 干しうどん(乾)	未満児(米) じゃが芋 ○油 ○バター	うどん(ゆで)
△豚もも肉 △塩昆布 □ロースハム ○カットわかめ(干)	△鶏もも肉 △粉チーズ △ツナ缶(油漬) □ベーコン ○牛乳	△あじ ○削りかつお □油揚げ 木綿豆腐 ○みそ ○たまご ○牛乳	△牛もも肉 ○たまご ×ちくわ □ししゃも	さけ ○みそ ○たまご 絹ごし豆腐	△豚もも肉 ○赤みそ ○みそ
×しょうが たまねぎ にんじん ○ピーマン △干しいたけ きゅうり ○ねぎ	×にんにく レモン(果汁) パセリ(乾) かぼちゃ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ △しめじ	たまねぎ きゅうり ○ピーマン(赤) ブロッコリー ○なす △えのき茸 にんじん	たまねぎ にんじん △干しいたけ ○白ねぎ グリンピース(冷)	キャベツ たまねぎ ○ピーマン にんじん △しめじ ○ねぎ りんご	たまねぎ にんじん ほうれん草 バナナ
21 敬老の日 	22 秋分の日 	23 カレーの塩焼き 豆腐のチャンプルー すまし汁 🍷 おはぎ	24 クリームシチュー キャロットサラダ ミニコロッケ	25 誕生日会 五目おこわ みそ汁	26 パン・ジュース・バナナ
		米 もち米 ○油 ○ごま油 △いりごま ○さとう	未満児(米) さつま芋 ○油 ○オリーブ油 ○さとう	米 ○さとう ○油 □こんにゃく	
		かれい 木綿豆腐 △豚もも肉 ○たまご ×はんぺん きな粉 ○削りかつお	△鶏もも肉	△鶏もも肉 ×ちくわ 絹ごし豆腐 ○もずく(生)	
		たまねぎ にんじん ○もやし △えのき茸 はくさい ○ねぎ	にんじん たまねぎ △エリンギ グリンピース(冷) きゅうり スイートコーン(粒冷) ×コロッケ(冷)	にんじん ごぼう ×たけのこ(ゆで) だいこん △しめじ ×ケーキ △干しいたけ	
28 豚肉の竜田揚げ ほうれん草ののりあえ れんこんだんご汁	29 プルコギ 大根の甘酢 すまし汁	30 さばのごま味噌焼き のっぺい汁 チンゲン菜の和え物	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>手作りおやつ</p> <p>2日 オレンジゼリー</p> <p>9日 いがぐり坊や</p> <p>16日 マーラーカオ</p> <p>23日 おはぎ</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>旬の食材</p> <p>さけ さんま いか</p> <p>さつまいも さといも</p> <p>かぼちゃ なす きのご類</p> <p>ぶどう なし</p> </div> </div>		
未満児(米) かたくり粉 ○油	未満児(米) ○さとう ○ごま油 △いりごま	未満児(米) ○さとう ○さといも △いりごま かたくり粉			
△豚もも肉 ○焼きのり △豚ひき肉	△牛もも肉 ちりめんじゃこ ×たまご豆腐 ○カットわかめ(干)	△さば ○みそ □油揚げ			
×しょうが ほうれん草 にんじん れんこん たまねぎ キャベツ	×しょうが ×にんにく たまねぎ いら はくさい にんじん △しめじ だいこん きゅうり ○ねぎ	○白ねぎ ×しょうが だいこん にんじん △干しいたけ ○ねぎ チンゲン菜			

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。