



日・曜	朝のおやつ	昼食	昼のおやつ
1 水	カルシウムせんべい	食パン かぼちゃのシチュー コールスローサラダ 牛乳	お茶 鮭おにぎり
2 木	チーズ	ご飯 ブルコギ風炒め煮 ワンタンスープ	牛乳 ジャが芋ピザ
3 金	いりこ(きなこせんべい)	麦ご飯 さばのごまみそ焼き もやしとツナの和え物 すまし汁	お茶 ミルク餅
4 土	クラッカー	カレーうどん きゅうりのおかか和え りんご	お茶 オレンジケーキ
6 月	ぼたぼた焼き	ご飯 魚のパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 マーブル蒸しパン
7 火	こんぶ(きなこせんべい)	麦ご飯 八宝菜 中華風コーンスープ(卵)	牛乳 大学芋
8 水	カルシウムせんべい	ご飯 肉じゃが 納豆サラダ すまし汁	牛乳 マカロニきな粉
9 木	アスパラギンビス	ゆかりご飯 大豆の五目煮 みそ汁 みかん	牛乳 チーズクッキー
10 金	チーズ	麦ご飯 根菜カレー 大根とハムのサラダ	牛乳 お野菜ケーキ
11 土		お遊戯会	
13 月	りんご	麦ご飯 みそおでん 根菜汁	牛乳 きなこトースト
14 火	動物ビスケット	ご飯 白身フライ ポパイサラダ みそ汁	牛乳 ブルーベリーマフィン
15 水	いりこ(ミレービスケット)	ロールパン ブロッコリーのごまサラダ にんじんとかぼちゃのスープ 牛乳	お茶 おかかおにぎり
16 木	カルシウムせんべい	麦ご飯 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 れんこんスープ	牛乳 ミックス蒸しパン
17 金	マリービスケット	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁	牛乳 りんごゼリー
18 土	クラッカー	みそ煮込みうどん ほうれん草の納豆和え みかん	お茶 市販菓子
20 月	マリービスケット	ご飯 赤魚と野菜の煮つけ のっぺい汁	牛乳 かぼちゃマフィン(チーズ)
21 火	こんぶ(カルシウムせんべい)	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨スープ	牛乳 さつま芋ようかん
22 水	きなこせんべい	コーンご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー オニオンスープ 誕生会デザート	牛乳 心のラスク
23 木	アスパラギンビス	ご飯 チャンプルー じゃこの佃煮 みそ汁	牛乳 カレートースト
24 金	ぼたぼた焼き	麦ご飯 スパニッシュオムレツ 白菜とりんごのサラダ コーンスープ	牛乳 クッキー
25 土	ミレービスケット	ミートスパゲッティ パリパリサラダ 野菜スープ	お茶 ふかし芋
27 月	クラッカー	麦ご飯 魚の野菜あんかけ けんちん汁	牛乳 りんごとヨーグルトのケーキ
28 火	バナナ	スタミナ納豆ご飯 野菜の香りและ みそ汁	牛乳 シュガートースト

※材料の購入の都合上、献立を変更する場合があります。予め、ご了承ください。

基本(月・水・金)の3日です。おやつはありません。保育園は毎日給食です。2歳児は幼稚園児、保育園児ともに午前と午後のおやつがあります。3歳児以上の保育園児は、午後のおやつがあります。

あちこちでクリスマスの飾りが見られるようになり、あっという間に今年最後の月になりました。寒さも本格的になり、空気の乾燥とともに、風邪やインフルエンザも流行する季節です。十分な栄養・休養・手洗いうがいので元気に楽しく過ごしましょう♪



和食の味は『だし』が決め手

だしとは天然の素材からうま味を引き出したものです。うま味物質には、グルタミン酸(昆布)・イノシン酸(鰹節、いりこ)・グアニル酸(しいたけ)があげられます。『和食』に欠かせないだしの種類や美味しい取り方を知ること素材そのものの味を生かした薄味に心掛けましょう。

“一番だしの取り方”

《材料》昆布...10g 鰹節...20g 水1L

①鍋に昆布と水を入れ20分程浸す ②中火で小さな泡が出てきたら沸騰直前に昆布を取り出す ③鰹節を加え沸騰したら火を止め、こす

園で人気メニュー!! だしを利かせてかきたま汁を作ってみよう☆

子ども達は給食のお汁が大好きです♡おかわりも沢山するそうです!!

《材料: 幼児1人分》たまねぎ...10g・小松菜...5g・えのきだけ5g・卵10g・だし汁100cc・薄口しょうゆ2g・塩少々

①たまねぎはスライスにし、小松菜は食べやすい大きさに、えのきだけは軸を切り4等分に切る ②鍋にだし汁を沸かし、具材を加える

③調味料で味を調えたら火を強め沸騰させ、溶き卵を回し入れ火を止め出来上がり☆



令和3年度



離乳食後期 献立表

認定こども園 岩田幼稚園

日・曜	朝のおやつ	昼食	昼のおやつ
1 水	ハイハイ	食パン 鶏肉とかぼちゃの煮物 きゃべつサラダ	鮭入り軟飯
2 木	ポーロ	軟飯 春雨の炒め煮 ワンタンスープ	じゃが芋ピザ
3 金	ビスケット	軟飯 白身魚のごまみそ焼き もやしとツナの和え物 すまし汁	市販クッキー
4 土	ハイハイ	煮込みうどん きゅうりのおかか和え りんご	オレンジケーキ
6 月	せんべい	軟飯 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁	蒸しパン
7 火	ウエハース	軟飯 八宝菜 コーンスープ	ふかし芋
8 水	ハイハイ	軟飯 肉じゃが 納豆サラダ すまし汁	マカロニきな粉
9 木	マンナビスケット	軟飯 大豆の五目煮 みそ汁 みかん	クッキー
10 金	ポーロ	軟飯 豚肉とじゃが芋の煮物 大根のサラダ	お野菜ケーキ
11 土		お遊戯会	
13 月	りんご	軟飯 みそおでん すまし汁	きな粉トースト
14 火	マンナビスケット	軟飯 白身魚の煮付け ポパイサラダ みそ汁	ブルーベリーマフィン
15 水	ウエハース	ロールパン ブロッコリーのごまサラダ にんじんとかぼちゃのスープ	おかかおかゆ
16 木	せんべい	軟飯 厚揚げとチンゲン菜のうま煮 れんこんスープ	ミックス蒸しパン
17 金	クッキー	軟飯 鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁	りんごゼリー
18 土	ハイハイ	みそ煮込みうどん ほうれん草の納豆和え みかん	市販菓子
20 月	マンナビスケット	軟飯 赤魚と野菜の煮つけ のっぺい汁	かぼちゃマフィン
21 火	せんべい	軟飯 マーボー豆腐 春雨スープ	さつま芋ようかん
22 水	ウエハース	コーン入り軟飯 煮込みハンバーグ ブロッコリー オニオンスープ 誕生会デザート	ふのラスク
23 木	マンナビスケット	軟飯 チャンプルー じゃこの佃煮 みそ汁	スティックトースト
24 金	ポーロ	軟飯 ひき肉と野菜の炒め煮 白菜とりんごのサラダ コーンスープ	クッキー
25 土	ハイハイ	ミートスパゲッティ 野菜サラダ スープ	ふかし芋
27 月	ウエハース	軟飯 白身魚の野菜あんかけ けんちん汁	りんごとヨーグルトのケーキ
28 火	バナナ	納豆入り軟飯 野菜の香り和え みそ汁	シュガートースト

※材料の購入の都合上、献立を変更する場合があります。予め、ご了承ください。

基本（月・水・金）の3日です。おやつはありません。保育園は毎日給食です。2歳児は幼稚園児、保育園児ともに午前と午後のおやつがあります。3歳児以上の保育園児は、午後のおやつがあります。

あちこちでクリスマスの飾りが見られるようになり、あっという間に今年最後の月になりました。寒さも本格的になり、空気の乾燥とともに、風邪やインフルエンザも流行する季節です。十分な栄養・休養・手洗いうがいなどで元気に楽しく過ごしましょう♪



和食の味は『だし』が決め手

だしとは天然の素材からうま味を引き出したものです。うま味物質には、グルタミン酸（昆布）・イノシン酸（鰹節、いりこ）・グアニル酸（しいたけ）があげられます。『和食』に欠かせないだしの種類や美味しい取り方を知ること素材そのものの味を生かした薄味に心掛けましょう。

一番だしの取り方

《材料》昆布...10g 鰹節...20g 水1L

①鍋に昆布と水を入れ20分程浸す ②中火で小さな泡が出てきたら沸騰直前に昆布を取り出す ③鰹節を加え沸騰したら火を止め、こす

園で人気メニュー！！だしを利かせてかきたま汁を作ってみよう☆

子ども達は給食のお汁が大好きです♡おかわりも沢山するそうです!!

《材料：幼児1人分》たまねぎ...10g・小松菜...5g・えのきだけ5g・卵10g・だし汁100cc・薄口しょうゆ2g・塩少々

①たまねぎはスライスにし、小松菜は食べやすい大きさに、えのきだけは軸を切り4等分に切る ②鍋にだし汁を沸かし、具材を加える

③調味料で味を調えたら山を強め沸騰させ、湯気を回し、火を止め出来上がり

