



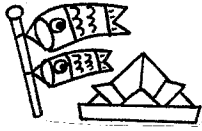
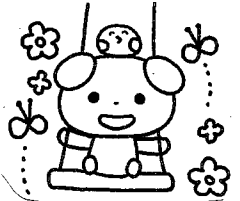
5月 献立表

西京極保育園





数字は幼児の標準・グラム（乳児は幼児の80%）

| 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 1日(金) | | 2日(土) | |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--|--------------------|--|--------------------|
| g | | g | | g | | g | | g | | g | |
| <div data-bbox="54 354 305 489" style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> ※方が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。 </div> | | | | | | | | ●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.30 | | ●主【中華丼】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 30.00 キャベツ 20.00 もやし 5.00 にんじん 8.00 スープの素 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 食塩 0.10 かたくり粉 1.50 ごま油 0.50 | |
| | | | | | | | | ●副【高野豆腐の煮物】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 凍り豆腐 35.00 にんじん 8.00 玉葱 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 2.00 酒 0.80 本みりん 0.80 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 油 1.50 | | ●副【わかめのすまし】 わかめ 0.80 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 | |
|  | | | | | | | | ●副【キャベツのゆかり和え】 キャベツ 30.00 えのきたけ 6.00 もやし 10.00 ゆかり 2.00 | | | |
| | | | | | | | | ●副【ごぼうとアスパラの味噌汁】 ごぼう 15.00 アスパラガス 15.00 切干し大根 1.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 | | | |
|  | | | | | | | | ●PM【手作りパン】 ★強力粉 40.00 イースト 0.30 油 6.00 三温糖 4.00 食塩 0.40 | | ●PM【お菓子】 お菓子 | |
| | | | | | | | | ●PM【苺ジャム】 いちご 35.00 レモン(果汁、生) 0.40 グラニュー糖 2.30 | | ●PM【お茶】 お茶 120.00 | |
| エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g |
| 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g |
| | | | | | | | | 713 kcal たんぱく質 25.5 g | | 511 kcal たんぱく質 19.8 g | |
| | | | | | | | | 17.4 g 食塩相当量 1.7 g | | 11.6 g 食塩相当量 1.9 g | |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

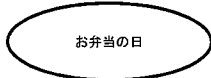
| 4日(月) | | | 5日(火) | | | 6日(水) | | | 7日(木) | | | 8日(金) | | | 9日(土) | | |
|--------------------|--------------------|--------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---|--------------------|--------------------|---|--------------------|--------------------|--|--------------------|--|
| 献立名/食品名 | | | 献立名/食品名 | | | 献立名/食品名 | | | 献立名/食品名 | | | 献立名/食品名 | | | 献立名/食品名 | | |
| みどりの日 | | | こどもの日 | | | 振替休日 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【えんどう豆のカレー煮】 えんどう豆(さや付) 8.00 ベーコン 8.00 じゃがいも 18.00 さつまいも 15.00 かぼちゃ 15.00 にんじん 7.00 レーズン 1.00 カレー粉 0.10 油 1.50 ●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 27.00 こまつな 35.00 とうもろこし缶詰(休-別) 6.00 花かつお 0.80 うすくちしょうゆ 1.50 ●副【鶏肉の味噌汁】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 20.00 人参 10.00 みつば 2.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【生節の煮付け】 生節 30.00 焼き豆腐 20.00 しょうが 1.00 三温糖 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 ●副【きんぴらごぼう】 ささがきごぼう 25.00 にんじん 8.00 こんにゃく 5.00 玉葱 5.00 三度豆 4.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 油 1.50 ●副【むらくも汁】 ★たまご 10.00 チンゲン菜 10.00 ながいも 6.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 かたくり粉 2.00 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●主【ミートスパゲッティ】 ★スパゲティ 70.00 豚ひき肉 25.00 にんじん 10.00 玉葱 25.00 えんどう豆(さや付) 8.00 トマト缶詰(ホール) 4.00 トマトケチャップ 10.00 フイヨン 0.30 油 2.00 ●副【コーンスープ】 とうもろこし缶詰(休-別) 2.00 とうもろこし缶詰(別-別) 2.00 じゃがいも 10.00 パセリ(乾) 0.02 スープの素 0.50 フイヨン 0.20 食塩 0.50 | | |
| | | |  | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ●PM【果物】 りんご 60.00 ●PM【チーズ】 ★ペビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | | | <ul style="list-style-type: none"> ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | | |  | | |
| エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | エネルギー kcal たんぱく質 g | |
| 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | 脂質 g 食塩相当量 g | |

(★印はアレルギー除去対象食品です)



| 11日(月) | 12日(火) | 13日(水) | 14日(木) | 15日(金) | 16日(土) |
|--|--|--|--|--|--|
| 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 |
| ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鮭のコーンマヨ焼き】 鮭 50.00 玉葱 3.00 とうもろこし缶詰(体-4) 2.00 とうもろこし缶詰(卵-4) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.02 油 1.00 ●副【ジャキジャキサラダ】 じゃがいも 50.00 アスパラガス 9.00 にんじん 8.00 穀物酢 2.00 油 1.50 食塩 0.10 三温糖 0.50 ●副【厚揚げとニラのスープ】 厚揚げ 10.00 にら 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 ●PM【鶏そぼろおにぎり】 五分つき米 40.00 鶏若鶏肉ひき肉 6.00 しょうが 0.10 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.50 酒 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【酢鶏】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 20.00 玉葱 35.00 にんじん 8.00 エリンギ 6.00 ピーマン 4.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 スープの素 0.50 酒 0.40 かたくり粉 0.80 穀物酢 1.50 油 2.00 ●副【南瓜といんげんの和え物】 かぼちゃ 60.00 三度豆 5.00 ごま 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 ●副【ふの味噌汁】 ★焼きふ 2.00 ねぎ 1.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●PM【拍餅】 ★薄力粉 9.00 白玉粉 13.00 白玉粉 5.00 あずき(乾) 0.60 三温糖 3.00 きざら 0.02 食塩 0.02 柏の葉 0.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【ハヤシライス】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 25.00 玉葱 40.00 マッシュルーム 4.00 ★有塩バター 1.00 鶏がら 0.00 ウスターソース 3.00 どんかつソース 1.50 トマト缶詰(ホール) 6.00 トマトケチャップ 0.60 スープの素 0.50 りんご 3.00 セロリ 6.00 しょうが 0.50 ブイヨン 0.50 はちみつ 0.30 食塩 0.20 こいくちしょうゆ 0.80 ★薄力粉 9.00 油 1.50 ●副【フレンチサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 4.00 きゅうり 0.00 穀物酢 2.00 食塩 0.10 油 1.00 三温糖 0.20 ●PM【果物】 いちご 50.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | お弁当の日     ●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちご 10.00 ●PM【お菓子】 ★牛乳 120.00 | ●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.30 ●副【肉豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 木綿豆腐 35.00 にんじん 8.00 玉葱 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 2.00 酒 0.80 本みりん 0.80 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 油 1.50 ●副【キャベツのゆかり和え】 キャベツ 30.00 えのきたけ 6.00 もやし 10.00 ゆかり 2.00 ●副【ごぼうとアスパラの味噌汁】 ごぼう 15.00 アスパラガス 15.00 切干し大根 1.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●PM【抹茶ミルク蒸しパン】 ★薄力粉 14.00 ベーキングパウダー 0.50 三温糖 4.50 ★牛乳 14.00 ★たまご 4.00 油 1.50 抹茶 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【中華丼】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 30.00 キャベツ 20.00 もやし 5.00 にんじん 8.00 スープの素 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 食塩 0.10 かたくり粉 1.50 ごま油 0.50 ●副【わかめのすまし】 わかめ 0.80 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 |

エネルギー 409 kcal たんぱく質 22.8 g エネルギー 582 kcal たんぱく質 18.9 g エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.0 g エネルギー 139 kcal たんぱく質 7.0 g エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.7 g エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g
脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 0.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)

| 18日(月) | | 19日(火) | | 20日(水) | | 21日(木) | | 22日(金) | | 23日(土) | |
|--|---|---|---|---|---|---|--|--|--|---------|--|
| 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | |
| ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | お弁当の日 | |
| ●副【鯛のムニエル】 鯛 食塩 ★薄力粉 油 | 50.00 0.10 0.80 1.50 | ●副【五目春雨】 豚モモ(脂肪なし) 春雨 こまつな にんじん 絹さや | 25.00 15.00 25.00 8.00 3.00 | ●副【豚肉とひじきの炒め煮】 豚モモ(脂肪なし) 干ひじき 三度豆 玉葱 うすくちしょうゆ | 25.00 2.50 8.00 15.00 1.50 | ●副【えんどう豆のカレー煮】 えんどう豆(さや付) ベーコン じゃがいも さつまいも | 8.00 8.00 18.00 15.00 15.00 | ●副【生節の煮付け】 生節 焼き豆腐 しょうが 三温糖 | 30.00 20.00 1.00 1.50 2.00 | | |
| ●副【チンゲン菜のソテー】 チンゲン菜 玉葱 エリンギ にんじん うすくちしょうゆ 三温糖 油 | 53.00 5.00 6.00 8.00 1.50 0.50 1.50 | ●副【長芋とアスパラの磯和え】 ながいも アスパラガス なめこ もみのり うすくちしょうゆ | 50.00 10.00 8.00 0.50 1.00 | ●副【おからサラダ】 おから えんどう豆(さや付) にんじん とうもろこし缶詰(味-別) 殺菌酢 油 うすくちしょうゆ ★マヨネーズ(卵黄型) | 15.00 2.00 9.00 2.00 0.40 1.50 0.70 3.00 | ●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 こまつな とうもろこし缶詰(味-別) 花かつお うすくちしょうゆ | 27.00 35.00 8.00 0.80 1.50 | ●副【きんぴらごぼう】 ささがきごぼう にんじん こんにゃく 玉葱 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 油 | 25.00 8.00 5.00 5.00 4.00 0.20 1.00 0.80 1.50 | | |
| ●副【南瓜のクリームスープ】 かぼちゃ じゃがいも 鶏がら スープの素 食塩 ブイヨン ★牛乳 | 15.00 15.00 0.00 0.50 0.10 0.20 60.00 | ●副【レタスのスープ】 レタス わかめ 鶏がら スープの素 うすくちしょうゆ | 8.00 1.00 0.00 0.50 1.50 | ●副【豆苗の味噌汁】 トウモロコシ キャベツ 味噌 削り節 こんぶ | 15.00 10.00 4.60 1.00 0.00 | ●副【鶏肉の味噌汁】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 人参 みつば 味噌 削り節 こんぶ | 20.00 10.00 2.00 4.60 1.00 0.00 | ●副【むらくも汁】 ★たまご チンゲン菜 ながいも うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ かたくり粉 | 10.00 10.00 6.00 1.50 0.10 0.70 1.00 0.00 2.00 | | |
| ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【ハニーカステラ】 ★薄力粉 ベーキングパウダー ★牛乳 ★たまご 三温糖 はちみつ ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 10.00 10.00 2.50 3.00 10.00 1.00 6.00 120.00 | ●PM【いちご豆乳寒天】 いちご 粉寒天 豆乳 グラニュー糖 ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 4.00 0.40 18.00 1.80 120.00 | ●PM【果物】 りんご ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 60.00 15.00 120.00 | ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 120.00 | | |



エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.1 g エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.4 g エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.1 g エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.4 g エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.6 g エネルギー 80 kcal たんぱく質 4.0 g
 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 3.0 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.1 g
 (★印はアレルギー除去対象食品です)

| 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) |
|--|--|---|--|---|--|
| 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 |
| ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鮭のコーンマヨ焼き】 鮭 50.00 玉葱 3.00 とうもろこし缶詰(体-6) 2.00 とうもろこし缶詰(卵-4) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄製) 4.00 パセリ(乾) 0.02 油 1.00 ●副【シャキシャキサラダ】 じゃがいも 50.00 アスパラガス 9.00 にんじん 8.00 殺物酢 2.00 油 1.50 食塩 0.10 三温糖 0.50 ●副【厚揚げとニラのスープ】 厚揚げ 10.00 にら 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 ●PM【鶏そぼろおにぎり】 五分つき米 40.00 鶏若鶏肉ひき肉 6.00 しょうが 0.10 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.50 酒 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【酢鶏】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 20.00 玉葱 35.00 にんじん 8.00 エリンギ 6.00 アヒンジ 4.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 0.60 スープの素 0.50 酒 0.40 かたくり粉 0.80 殺物酢 1.50 油 2.00 ●副【南瓜といんげんの和え物】 かぼちゃ 60.00 三度豆 5.00 ごま 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 ●副【ふの味噌汁】 ★焼きふ 2.00 ねぎ 1.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 | ●主【ハヤシライス】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 25.00 玉葱 40.00 マッシュルーム 4.00 ★有塩バター 1.00 鶏がら 0.00 ウスターソース 3.00 とんかつソース 1.50 トマト缶詰(ホール) 6.00 トマトケチャップ 0.60 スープの素 0.50 りんご 3.00 セロリ 6.00 しょうが 0.50 ブイヨン 0.50 ばちみつ 0.30 食塩 0.20 こいくちしょうゆ 0.80 ★薄力粉 9.00 油 1.50 ●副【フレンチサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 4.00 きゅうり 4.00 殺物酢 2.00 食塩 0.10 味噌 0.10 油 4.60 三温糖 0.20 ●PM【果物】 デラウェア 40.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【じゃが芋とチーズのおやき】 じゃがいも 30.00 ★ミックスチーズ 8.00 豚ひき肉 12.00 玉葱 8.00 食塩 0.20 片栗粉 5.00 ブイヨン 0.05 油 3.00 ●副【もやしの酢の物】 もやし 35.00 ごまつな 25.00 うすくちしょうゆ 0.80 殺物酢 1.00 三温糖 0.20 ●副【きのこの味噌汁】 しめじ 7.00 まいたけ 7.00 油揚げ 2.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 りんご 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【肉豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 木綿豆腐 35.00 にんじん 8.00 玉葱 10.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 2.00 酒 0.80 本みりん 0.80 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 ●副【キャベツのゆかり和え】 キャベツ 30.00 えのきたけ 6.00 もやし 10.00 ゆかり 2.00 ●副【ごぼうとアスパラの味噌汁】 ごぼう 15.00 アスパラガス 15.00 切干し大根 1.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●PM【抹茶ミルク蒸しパン】 ★薄力粉 14.00 ベーキングパウダー 0.50 三温糖 4.50 ★牛乳 14.00 ★たまご 4.00 油 1.50 抹茶 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【中華丼】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 30.00 キャベツ 20.00 もやし 5.00 にんじん 8.00 スープの素 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 食塩 1.00 ごま油 0.50 ●副【わかめのすまし】 わかめ 0.80 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 |
|  | | | | | |
|  | | | | | |

エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.0 g

エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g

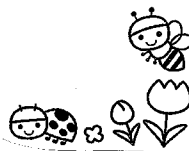
エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.1 g

エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



5月 離乳食献立表



西京極保育園

| | | | | | | |
|---------------|---|--|--|---|--|--|
| 初期 5～6ヶ月頃 | 月 11 25 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 アスパラのスープ | 火 12 26 人参の煮物 南瓜の煮物 ねぎの味噌汁 | 水 13 27 じゃが芋の煮物 人参の煮物 キャベツのすまし | 木 28 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のすまし | 金 1 15 29 人参の煮物 アスパラの煮物 玉葱の味噌汁 | 土 2 16 30 野菜おじや 五分つき キャベツ 人参 わかめのすまし |
| | 中期 7～8ヶ月頃 | 鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 アスパラのスープ | ささみの煮物 人参の煮物 南瓜の煮物 ねぎの味噌汁 | 高野豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 人参の煮物 キャベツのすまし | 鯛の煮付け 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のすまし | 豆腐の煮物 人参の煮物 アスパラの煮物 玉葱の味噌汁 |
| 後期 9～11ヶ月頃 | 鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 アスパラのスープ | 鶏肉と野菜の煮物 鶏肉 人参 三度豆 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 ねぎの味噌汁 | 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 じゃが芋 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツのすまし | 鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 もやし 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のすまし | 豆腐と野菜の煮物 豆腐 人参 キャベツ 三温糖 醤油 アスパラの煮物 玉葱の味噌汁 | 野菜おじや 五分つき キャベツ 人参 醤油 わかめのすまし |
| おやつ | みそおじや | ういろう | 煮りんご・お菓子 | くずもち | 手作りのパン(1日) 蒸しパン(15・29日) | ふの煮物 |
| 初期 5～6ヶ月頃 | 月 18 人参の煮物 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のスープ | 火 19 小松菜の煮物 アスパラの煮物 レタスのスープ | 水 20 玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツの味噌汁 | 木 7 21 小松菜の煮物 さつま芋の煮物 人参の味噌汁 | 金 8 22 人参の煮物 三度豆の煮物 玉葱の味噌汁 | 土 9 野菜おじや 五分つき 人参 玉葱 じゃが芋のすまし |
| | 中期 7～8ヶ月頃 | 鯛の煮付け 人参の煮物 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のスープ | ささみの煮物 小松菜の煮物 アスパラの煮物 レタスのスープ | 豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツの味噌汁 | 高野豆腐の煮物 小松菜の煮物 さつま芋の煮物 人参の味噌汁 | 煮込みうどん うどん 人参 三度豆の煮物 玉葱 醤油 じゃが芋のすまし |
| 後期 9～11ヶ月頃 | 鯛と野菜の煮物 鯛 人参 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 チンゲン菜のスープ | 豚肉と野菜の煮物 豚肉 小松菜 人参 三温糖 醤油 アスパラの煮物 レタスのスープ | 豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 ひじき 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツの味噌汁 | 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 小松菜 えんどう豆 三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 人参の味噌汁 | 鯛と野菜の煮物 鯛 人参 チンゲン菜 三温糖 醤油 三度豆の煮物 玉葱の味噌汁 | 煮込みうどん うどん 人参 玉葱 醤油 じゃが芋のすまし |
| おやつ | お菓子 | 蒸しパン | くずもち | 煮りんご・お菓子 | お菓子 | お菓子 |

※14日(木)・23日(土) 5～6ヶ月頃:玉葱の煮物、じゃが芋の煮物、キャベツのすましです。

7～8か月頃:高野豆腐の煮物、玉葱の煮物、じゃが芋の煮物、キャベツのすましです。

9～11ヶ月頃:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐、玉葱、人参)、じゃが芋のスティック煮、キャベツのすましです。14日のおやつはくずもちです。23日のおやつはお菓子です。

※5～6ヶ月頃の汁物は野菜(わかめ)を煮た汁のみを使用します。



きゅうしょくだより

2020. 5. 1

新年度がスタートして1ヶ月が経ち、さわやかな風が心地良い季節になりました。

新型コロナウイルス感染予防に対し、引き続き御協力頂きありがとうございます。

家で過ごすことが多いとは思いますが、家でしか出来ないようなクッキーやケーキなどのクッキングや食材に触れるお手伝いなど、お子様と一緒に楽しむのもいいですね。

大好き! お手伝い

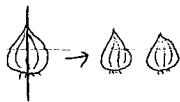
現在は感染症予防のため行っていないですが、子ども達は「朝のお手伝い」が好きで、お部屋へ食材を持って行くと、「やる～!! やりたい!」「今日はなに～?」と興味津々です。給食で使う野菜をちぎったり、皮をむいたりして、「なんかにおいがする」「いいにおい」と食材の匂いをかぐ子や、「つるつる」「べたべた」など肌触りを楽しむもいます。

食べ物の関心を深めるためにも、ご家庭でぜひ一緒にしてみてください。

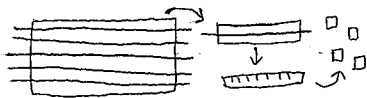
※食べ物を扱う際は、手洗い・消毒を忘れずに行いましょう!

簡単にできるお手伝い

- ・しめじほぐし
- ・キャベツちぎり
- ・玉葱の皮むき
- ・こんにやくちぎり



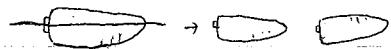
半分に切るとむきやすいですよ。



板こんにやくを細く切り、切り込みを入れておくと、ちぎりやすいです。

これにも挑戦してみましょう!

- ・えんどう豆のさやとり
- ・そら豆のさやとり
- ・人参の皮むき
- ・南瓜の種とり



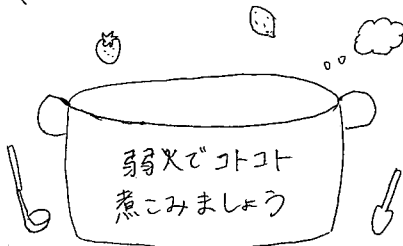
半分に切ると転がらず安定するのでむきやすくなります。



カンタンレシピ / 苺ジャム作り



- いちご 1パック
- グラニュー糖 40g (お好みで調節して下さい)
- レモン 1ヶ



- ① いちごは洗ってヘタもとリ、ザルなどに上げ、水分をきります。
- ② 鍋にいちご、グラニュー糖を入れ、火にかけて焦げないようにヘラで混ぜます。
- ③ アクをお玉でとりながら煮つめて、最後にレモンを入れてんで煮たちさせれば出来上がりです。

煮沸消毒して乾かした保存用のビンに、ジャムを初めに粗熱をとリ、冷蔵庫で冷やして完成です。

子どもの姿

毎朝 幼児さんは、給食室に出席人数を伝えに来てくれます。4月にご協力して頂いたことあり、休んでいる子ども達が多い日もありました。そんな中、休んでいるお友達の全員の名前を一生懸命思い出そうとして、「今日のお休みは、〇〇ちゃん、〇〇くん... 〇〇くん...?」と伝えようとしてくれている姿が、お休みしているお友達とも気持ち繋がっているよ、ということが伝わり、ステキだなと思う瞬間でした。