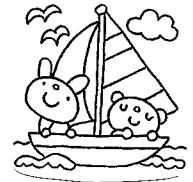


| 献立名/食品名  |  | 献立名/食品名 |  | 献立名/食品名 |  | 献立名/食品名 |  | 献立名/食品名 |  | 1日(土)   |                               |
|--|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---|-------------------------------|
| g  |  | g       |  | g       |  | g       |  | g       |  | g   |                               |
|  |  |         |  |         |  |         |  |         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●主【冷やしうどん】</li> <li>★干しうどん(乾)</li> <li>油揚げ</li> <li>きゅうり</li> <li>わかめ</li> <li>にんじん</li> <li>三温糖</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>酒</li> <li>本みりん</li> <li>削り節</li> <li>こんぶ</li> </ul> | 70.00                         |
|  |  |         |  |         |  |         |  |         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●副【じゃが芋の煮物】</li> <li>じゃがいも</li> <li>三度豆</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>三温糖</li> </ul>  | 20.00<br>6.00<br>2.00<br>0.40 |
| <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">                     ※万が一、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ください。                 </div> |  |         |  |         |  |         |  |         |  |   |                               |
|  |  |         |  |         |  |         |  |         |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>●PM【牛乳】</li> <li>★牛乳</li> </ul>  | 120.00                        |

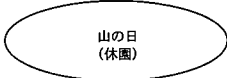
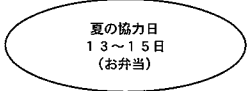




エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g 脂肪分 g 食塩相当量 g 脂質 g 食塩相当量 g 脂質 g 食塩相当量 g 脂質 g 食塩相当量 g 脂質 g 食塩相当量 g 脂質 g 食塩相当量 g 脂質 g 食塩相当量 g 脂質 g 食塩相当量 g



(★印はアレルギー除去対象食品です)

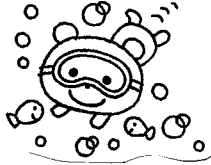
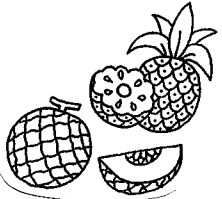
| 3日(月)  |   | 4日(火)  |   | 5日(水)   |                                       | 6日(木)  |   | 7日(金)  |   | 8日(土)  |   |   |  |   |  |  |  |
|--|---|--|---|---|---------------------------------------|--|---|--|---|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 献立名/食品名  | g   | 献立名/食品名  | g   | 献立名/食品名   | g                                     | 献立名/食品名  | g   | 献立名/食品名  | g   | 献立名/食品名  | g   |   |  |   |  |  |  |
| ●主【ごはん】<br>五分つき米   | 65.00   | ●主【夏野菜のドライカレー】<br>五分つき米<br>豚ひき肉<br>なす<br>かぼちゃ<br>玉葱<br>にんじん<br>万願寺とうがらし<br>トマト<br>レーズン<br>とうもろこし缶詰(休-カ)<br>とんかつソース<br>ウスターソース<br>★有塩バター<br>ブイヨン<br>スープの素<br>★薄力粉 | 80.00<br>26.00<br>25.00<br>35.00<br>30.00<br>7.00<br>8.00<br>9.00<br>2.50<br>2.00<br>0.25<br>0.25<br>0.80<br>0.20<br>0.80<br>0.10 | ●主【ごはん】<br>五分つき米                                    | 65.00                                 | ●副【鶏肉と大豆の生姜煮】<br>鶏若鶏肉モモ(皮なし)<br>大豆(国産・乾)<br>にんじん<br>こんにゃく<br>三度豆<br>しょうが<br>三温糖<br>本みりん<br>酒<br>うすくちしょうゆ | 20.00<br>4.00<br>8.00<br>7.00<br>3.00<br>1.50<br>0.80<br>0.80<br>0.80<br>1.80 | ●主【ごはん】<br>五分つき米   | 65.00   | ●副【南瓜のそぼろあんかけ】<br>かぼちゃ<br>鶏若鶏肉ひき肉<br>玉葱<br>万願寺とうがらし<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>酒<br>かたくり粉 | 65.00<br>20.00<br>20.00<br>3.00<br>0.80<br>1.30<br>1.00<br>1.00<br>1.30 | ●主【ごはん】<br>五分つき米  | 65.00  | ●主【三色丼】<br>五分つき米<br>鶏若鶏肉ひき肉<br>★たまご<br>三度豆<br>ごま<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>酒<br>本みりん<br>油 | 80.00<br>30.00<br>30.00<br>10.00<br>1.00<br>1.00<br>1.00<br>0.60<br>0.60<br>0.80<br>2.00 | ●副【もずくのすまし】<br>もずく(塩蔵・塩抜き)<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>食塩<br>削り節<br>こんぶ | 1.00<br>1.50<br>0.70<br>0.10<br>1.00<br>0.00 |
| ●副【かじきとキャベツの味噌炒め】<br>かじき<br>かたくり粉<br>キャベツ<br>玉葱<br>ねぎ<br>味噌<br>酒<br>本みりん<br>三温糖<br>油 | 40.00<br>0.80<br>20.00<br>13.00<br>2.00<br>1.70<br>0.80<br>0.80<br>0.30<br>2.00 | ●副【南瓜のヨーグルトサラダ】<br>かぼちゃ<br>えだまめ<br>★ヨーグルト(全脂無糖)<br>油<br>殺物酢<br>三温糖<br>食塩   | 60.00<br>4.00<br>7.00<br>0.80<br>0.80<br>0.30<br>0.20   | ●副【長芋の和え物】<br>ながいも<br>トマト<br>オクラ<br>うすくちしょうゆ<br>三温糖 | 40.00<br>6.00<br>8.00<br>1.50<br>0.30 | ●副【茄子のしぎ焼き】<br>なす<br>ズッキーニ<br>油揚げ<br>ごま<br>本みりん<br>三温糖<br>味噌<br>酒<br>油                                   | 55.00<br>5.00<br>1.80<br>0.80<br>0.80<br>2.60<br>0.80<br>1.00                 | ●副【小松菜の炒め煮】<br>こまつな<br>にんじん<br>油揚げ<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>油 | 50.00<br>8.00<br>4.00<br>0.50<br>0.50<br>0.50<br>1.50 | ●副【じゃが芋の味噌汁】<br>じゃがいも<br>キャベツ<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ                                    | 20.00<br>8.00<br>4.60<br>1.00<br>0.00                                   | ●副【ふのすまし】<br>★焼きふ<br>こまつな<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>食塩<br>削り節<br>こんぶ | 1.50<br>8.00<br>1.50<br>0.70<br>0.10<br>1.00<br>0.00 |   |  |  |  |
| ●副【トマトとレタスのスープ】<br>トマト<br>レタス<br>鶏がら<br>うすくちしょうゆ<br>スープの素                            | 20.00<br>10.00<br>0.00<br>1.50<br>0.50  | ●副【レモンサラダ】<br>キャベツ<br>にんじん<br>水菜<br>レモン(果汁・生)<br>ちりめんじゃこ<br>三温糖<br>殺物酢<br>食塩   | 38.00<br>9.00<br>13.00<br>1.80<br>2.00<br>0.50<br>0.80<br>0.10<br>0.10  | ●副【梅ジュース】<br>梅ジュース                                  | 120.00                                | ●副【お好み焼き】<br>★弾力粉<br>豚ひき肉<br>キャベツ<br>ながいも<br>ねぎ<br>★たまご<br>削り節<br>食塩<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>とんかつソース   | 15.00<br>0.80<br>1.50<br>3.40<br>16.00<br>1.30                                | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00  | ●PM【コーンおにぎり】<br>五分つき米<br>とうもろこし<br>しょうが<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>酒                     | 35.00<br>5.00<br>0.80<br>1.00<br>0.50<br>0.50                           | ●PM【マカロニおあべかわ】<br>★エルボマカロニ<br>きな粉(大豆)<br>三温糖<br>食塩                | 10.00<br>2.00<br>1.00<br>0.02                        | ●PM【牛乳】<br>★牛乳  | 120.00   |  |  |
| ●PM【冷やし胡瓜】<br>きゅうり<br>にんじん<br>食塩<br>こんぶ<br>削り節<br>うすくちしょうゆ<br>三温糖<br>殺物酢             | 30.00<br>10.00<br>0.02<br>0.00<br>1.00<br>1.50<br>2.00<br>1.30                  | ●PM【果物】<br>ぶどう   | 40.00   | ●PM【梅ジュース】<br>梅ジュース                                 | 120.00                                | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00  | ●PM【お菓子】<br>食べる煮干  | 4.00  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳  | 120.00   | ●PM【牛乳】<br>★牛乳  | 120.00   |  |  |
| ●PM【お菓子】<br>食べる煮干  | 4.00  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00  | ●PM【お菓子】<br>食べる煮干                                   | 4.00                                  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00  | ●PM【お菓子】<br>食べる煮干  | 4.00  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳  | 120.00   | ●PM【牛乳】<br>★牛乳  | 120.00   |  |  |



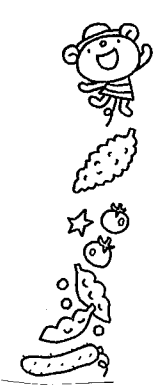
| 10日(月)   | 11日(火)  | 12日(水)   | 13日(木)   | 14日(金)  | 15日(土)  |
|--|---|--|--|---|---|
| 献立名/食品名  | 献立名/食品名   | 献立名/食品名  | 献立名/食品名  | 献立名/食品名   | 献立名/食品名   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●主【ごはん】<br/>五分つき米 65.00</li> <li>●副【餅の磯辺焼き】<br/>さわら 50.00<br/>あおのり 0.80<br/>食塩 0.10<br/>油 1.50</li> <li>●副【ラクトゥイユ】<br/>なす 25.00<br/>じゃがいも 20.00<br/>玉葱 13.00<br/>トマト 13.00<br/>ピーマン 3.00<br/>ズッキーニ 5.00<br/>パプリカ 0.02<br/>三温糖 0.30<br/>うすくちしょうゆ 1.00<br/>パイオン 0.05<br/>オリーブ油 1.50</li> <li>●副【冬瓜としめじのスープ】<br/>とうがん 33.00<br/>しめじ 8.00<br/>鶏がら 0.00<br/>スープの素 0.50<br/>うすくちしょうゆ 1.50</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●主【ごはん】<br/>五分つき米 65.00</li> <li>●副【茄子のさっぱり煮】<br/>豚モモ(脂肪なし) 25.00<br/>なす 30.00<br/>玉葱 13.00<br/>しそ葉 0.30<br/>三温糖 1.00<br/>うすくちしょうゆ 1.80<br/>穀物酢 1.80</li> <li>●副【もやしの和え物】<br/>もやし 46.00<br/>きゅうり 8.00<br/>にんじん 7.00<br/>うすくちしょうゆ 1.50<br/>三温糖 0.30</li> <li>●副【モロヘイヤの味噌汁】<br/>モロヘイヤ 15.00<br/>油揚げ 3.00<br/>味噌 4.60<br/>削り節 1.00<br/>こんぶ 0.00</li> </ul> |  |   |  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【ミルク水ようかん】<br/>★牛乳 26.00<br/>寒天 0.40<br/>三温糖 4.00<br/>あずき(乾) 13.00<br/>食塩 0.02</li> <li>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【茹で枝豆】<br/>えだまめ 35.00<br/>食塩 0.02</li> <li>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>●PM【お茶】</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>●PM【お茶】</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>●PM【お茶】</li> </ul>         |
| エネルギー kcal たんぱく質 g   | エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.5 g   | エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.0 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 15.0 g 食塩相当量 1.0 g   | 脂質 10.9 g 食塩相当量 1.2 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)

| 17日(月)  | 18日(火)  | 19日(水)   | 20日(木)  | 21日(金)  | 22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  |
| <p>●主【ごはん】<br/>五分つき米 65.00</p> <p>●副【かじきとキャベツの味噌炒め】<br/>かじき 40.00<br/>かたくり粉 0.80<br/>キャベツ 20.00<br/>玉葱 13.00<br/>ねぎ 2.00<br/>味噌 1.70<br/>酒 0.80<br/>本みりん 0.80<br/>三温糖 0.30<br/>油 2.00</p> <p>●副【南瓜のヨーグルトサラダ】<br/>かぼちゃ 60.00<br/>えだまめ 4.00<br/>★ヨーグルト(全脂無糖) 7.00<br/>油 0.80<br/>殺物酢 0.80<br/>三温糖 0.30<br/>食塩 0.20</p> <p>●副【トマトとレタスのスープ】<br/>トマト 20.00<br/>レタス 10.00<br/>鶏がら 0.00<br/>うすくちしょうゆ 1.50<br/>スープの素 0.50</p> | <p>●主【夏野菜のドライカレー】<br/>五分つき米 80.00<br/>豚ひき肉 26.00<br/>なす 25.00<br/>かぼちゃ 35.00<br/>玉葱 30.00<br/>にんじん 7.00<br/>万願寺とうがらし 8.00<br/>トマト 9.00<br/>レーズン 2.50<br/>とうもろこし缶詰(味付) 2.00<br/>とんかつソース 0.25<br/>ウスターソース 0.25<br/>★有塩バター 0.80<br/>ブイヨン 0.20<br/>スープの素 0.80<br/>★薄力粉 0.10<br/>食塩 0.10<br/>カレー粉 0.25<br/>油 2.00</p> <p>●副【レモンサラダ】<br/>キャベツ 38.00<br/>にんじん 9.00<br/>水菜 13.00<br/>レモン(果汁・生) 1.80<br/>ちりめんじゃこ 2.00<br/>三温糖 0.50<br/>殺物酢 0.80<br/>食塩 0.10<br/>油 0.80<br/>うすくちしょうゆ 1.50</p> | <p>●主【ごはん】<br/>五分つき米 65.00</p> <p>●副【鶏肉と大豆の生姜煮】<br/>鶏若鶏肉モモ(皮なし) 18.00<br/>大豆(国産・乾) 4.00<br/>にんじん 8.00<br/>こんにゃく 7.00<br/>三度豆 3.00<br/>しょうが 1.50<br/>三温糖 0.80<br/>本みりん 0.80<br/>酒 0.80<br/>うすくちしょうゆ 1.80</p> <p>●副【長芋の和え物】<br/>ながいも 40.00<br/>トマト 6.00<br/>オクラ 8.00<br/>うすくちしょうゆ 1.50<br/>三温糖 0.30</p> <p>●副【茄子の味噌汁】<br/>なす 20.00<br/>きゅうり 7.00<br/>味噌 4.60<br/>削り節 1.00<br/>こんぶ 0.00</p> | <p>●主【ごはん】<br/>五分つき米 65.00</p> <p>●副【南瓜のそぼろあんかけ】<br/>かぼちゃ 65.00<br/>鶏若鶏肉ひき肉 20.00<br/>玉葱 20.00<br/>万願寺とうがらし 3.00<br/>うすくちしょうゆ 0.80<br/>酒 1.30<br/>本みりん 1.00<br/>かたくり粉 1.30</p> <p>●副【茄子のしじ焼き】<br/>なす 55.00<br/>ズッキーニ 5.00<br/>ごま 1.80<br/>本みりん 0.80<br/>三温糖 0.80<br/>味噌 2.60<br/>酒 0.80<br/>油 1.00</p> <p>●副【ふのすまし】<br/>★焼きふ 1.50<br/>こまつな 8.00<br/>うすくちしょうゆ 1.50<br/>本みりん 0.70<br/>食塩 0.10<br/>削り節 1.00<br/>こんぶ 0.00</p> | <p>●主【ごはん】<br/>五分つき米 65.00</p> <p>●副【鯖の梅煮】<br/>さば 50.00<br/>梅干し 1.00<br/>三温糖 1.00<br/>こいくちしょうゆ 1.00<br/>うすくちしょうゆ 0.50<br/>酒 0.80<br/>本みりん 0.80</p> <p>●副【小松菜の炒め煮】<br/>こまつな 50.00<br/>にんじん 8.00<br/>油揚げ 4.00<br/>三温糖 0.50<br/>うすくちしょうゆ 0.50<br/>本みりん 0.50<br/>油 1.50</p> <p>●副【じゃが芋の味噌汁】<br/>じゃがいも 20.00<br/>キャベツ 8.00<br/>味噌 4.60<br/>削り節 1.00<br/>こんぶ 0.00</p> | <p>●主【三色丼】<br/>五分つき米 80.00<br/>鶏若鶏肉ひき肉 30.00<br/>★たまご 30.00<br/>三度豆 10.00<br/>ごま 1.00<br/>三温糖 1.00<br/>うすくちしょうゆ 1.00<br/>酒 0.60<br/>本みりん 0.60<br/>油 2.00</p> <p>●副【もずくのすまし】<br/>もずく(塩蔵・塩抜き) 1.00<br/>うすくちしょうゆ 1.50<br/>本みりん 0.70<br/>食塩 0.10<br/>削り節 1.00<br/>こんぶ 0.00</p>  |
| <p>●PM【ココアクリームサンド】<br/>★食パン(市販品) 45.00<br/>ビュアココア 0.20<br/>★牛乳 9.00<br/>コーンスターチ 0.70<br/>三温糖 2.00</p> <p>●PM【はちみつトースト】<br/>★食パン(市販品) 45.00<br/>はちみつ 5.00<br/>★有塩バター 2.00</p> <p>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>17日はセレクトおやつです。<br/>幼児は上記のどちらか<br/>好きな方を選びます。</p> </div>  | <p>●PM【果物】<br/>日本なし 60.00</p> <p>●PM【チーズ】<br/>★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</p>    | <p>●PM【黒糖蒸しパン】<br/>★薄力粉 15.00<br/>ベーキングパウダー 0.80<br/>三温糖 1.50<br/>黒砂糖 3.40<br/>★牛乳 16.00<br/>油 1.30</p> <p>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</p>  | <p>●PM【お好み焼き】<br/>★薄力粉 15.00<br/>豚ひき肉 8.00<br/>キャベツ 15.00<br/>ながいも 0.80<br/>ねぎ 1.50<br/>★たまご 7.00<br/>削り節 0.10<br/>食塩 0.05<br/>トマトケチャップ 1.50<br/>ウスターソース 0.40<br/>とんかつソース 0.40</p> <p>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</p>  | <p>●PM【コーンおにぎり】<br/>五分つき米 35.00<br/>とうもろこし 5.00<br/>しょうが 0.80<br/>うすくちしょうゆ 1.00<br/>本みりん 0.50<br/>酒 0.50</p> <p>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</p>  | <p>●PM【マカロニあべかわ】<br/>★エルボマカロニ 10.00<br/>きな粉(大豆) 2.00<br/>三温糖 1.00<br/>食塩 0.02</p> <p>●PM【牛乳】<br/>★牛乳 120.00</p>  |

| 24日(月)   |  | 25日(火)   |  | 26日(水)   |   | 27日(木)   |  | 28日(金)   |   | 29日(土)   |                               |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|-------------------------------|
| 献立名/食品名  | g  | 献立名/食品名  | g  | 献立名/食品名  | g   | 献立名/食品名  | g  | 献立名/食品名  | g   | 献立名/食品名  | g                             |
| ●主【ごはん】<br>五分つき米   | 65.00  | ●主【ごはん】<br>五分つき米   | 65.00  | ●主【ごはん】<br>五分つき米   | 65.00   | ●主【トマトの炊き込みごはん】<br>五分つき米<br>トマト<br>食塩<br>こんぶ<br>削り節  | 65.00<br>13.00<br>0.50<br>0.00<br>1.00                                 | ●主【ごはん】<br>五分つき米   | 65.00   | ●主【冷やしうどん】<br>★干しうどん(乾)  | 70.00                         |
| ●副【ゴーヤチャンプルー】<br>木綿豆腐<br>豚モモ(脂肪なし)<br>★たまご<br>キャベツ<br>もやし<br>にんじん<br>ゴーヤ<br>スープの素<br>食塩<br>油 | 20.00<br>10.00<br>10.00<br>10.00<br>9.00<br>8.00<br>8.00<br>0.50<br>0.15<br>1.50 | ●副【鰯の磯辺焼き】<br>さわら<br>あおのり<br>食塩<br>油   | 50.00<br>0.80<br>0.10<br>1.50  | ●副【茄子のさっぱり煮】<br>豚モモ(脂肪なし)<br>なす<br>玉葱<br>しそ葉<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>穀物酢 | 25.00<br>30.00<br>13.00<br>0.30<br>1.00<br>1.80<br>1.80 | ●副【豆腐の五目揚げ】<br>木綿豆腐<br>鶏若鶏肉ひき肉<br>にんじん<br>干ひじき<br>にんじん<br>干ひじき<br>食塩<br>かたくり粉<br>うすくちしょうゆ<br>油 | 60.00<br>15.00<br>7.00<br>2.00<br>0.50<br>2.00<br>0.20<br>1.50<br>8.00 | ●副【麻婆茄子】<br>なす<br>豚ひき肉<br>にんじん<br>玉葱<br>しめじ<br>にら<br>赤味噌<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>スープの素<br>かたくり粉<br>油 | 40.00<br>15.00<br>8.00<br>25.00<br>5.00<br>3.00<br>1.80<br>0.80<br>0.80<br>0.30<br>1.00<br>1.50 | ●副【じゃが芋の煮物】<br>じゃがいも<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>三温糖                                       | 20.00<br>6.00<br>2.00<br>0.40 |
| ●副【ポテトサラダ】<br>じゃがいも<br>にんじん<br>えだまめ<br>とうもろこし缶詰(体-前)<br>三温糖<br>穀物酢<br>食塩<br>油                | 60.00<br>8.00<br>3.00<br>3.00<br>0.30<br>1.30<br>0.15<br>0.80                    | ●副【ラタトゥイユ】<br>なす<br>じゃがいも<br>玉葱<br>トマト<br>ピーマン<br>ズッキーニ<br>バジル<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>プイヨン<br>オリーブ油 | 25.00<br>20.00<br>13.00<br>13.00<br>3.00<br>5.00<br>0.02<br>0.30<br>1.00<br>0.05<br>1.50 | ●副【もやしの和え物】<br>もやし<br>きゅうり<br>にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>三温糖                  | 46.00<br>8.00<br>7.00<br>1.50<br>0.30                   | ●副【おかか和え】<br>キャベツ<br>にんじん<br>パプリカ<br>花かつお<br>うすくちしょうゆ<br>三温糖                                   | 45.00<br>8.00<br>7.00<br>0.50<br>1.50<br>0.30                          | ●副【わかめと胡瓜の酢の物】<br>わかめ<br>きゅうり<br>★焼き竹輪<br>三温糖<br>穀物酢<br>食塩<br>うすくちしょうゆ                             | 2.00<br>20.00<br>8.00<br>0.40<br>1.50<br>0.05<br>0.80   |  |                               |
| ●副【チンゲン菜のスープ】<br>チンゲン菜<br>玉葱<br>鶏がら<br>うすくちしょうゆ<br>スープの素                                     | 15.00<br>7.00<br>0.00<br>1.50<br>0.50  | ●副【冬瓜としめじのスープ】<br>とうがん<br>しめじ<br>鶏がら<br>スープの素<br>うすくちしょうゆ  | 33.00<br>8.00<br>0.00<br>0.50<br>1.50  | ●副【モロヘイヤの味噌汁】<br>モロヘイヤ<br>油揚げ<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ                      | 15.00<br>3.00<br>4.60<br>1.00<br>0.00                   | ●副【えのきたわかめの味噌汁】<br>えのきたけ<br>わかめ<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ  | 10.00<br>0.80<br>4.60<br>1.00<br>0.00                                  | ●副【卵のすまし】<br>★たまご<br>みつば<br>玉葱<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>本みりん<br>削り節<br>こんぶ                             | 12.00<br>2.00<br>8.00<br>1.50<br>0.10<br>0.70<br>1.00<br>0.00                                   |  |                               |
| ●PM【お菓子】   |  | ●PM【ミルク水ようかん】<br>★牛乳<br>寒天<br>三温糖<br>あずき(乾)<br>食塩  | 26.00<br>0.40<br>4.00<br>13.00<br>0.02   | ●PM【苺で枝豆】<br>えだまめ<br>寒天<br>食塩  | 35.00<br>0.40<br>0.02                                   | ●PM【フルーツヨーグルト】<br>★ヨーグルト(全脂無糖)<br>三温糖<br>ブルーベリー  | 80.00<br>1.50<br>7.00  | ●PM【ココアクリームサンド】<br>★食パン(市販品)<br>ビュアココア<br>★牛乳<br>コーンスターチ<br>三温糖                                    | 45.00<br>0.20<br>9.00<br>0.70<br>2.00   | ●PM【お菓子】   |                               |
| ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00   | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00   | ●PM【梅ジュース】<br>梅ジュース  | 120.00  | ●PM【お菓子】   |  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00  | ●PM【牛乳】<br>★牛乳   | 120.00                        |
|            |  |  |  |  |   |  |  |  |   |  |                               |
| エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 0.9 g   | エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.0 g                               | エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.2 g   | エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.1 g                                       | エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.0 g                     | エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 4.3 g       |  |  |  |   |  |                               |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

| 31日(月)   |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
|--|----------|--------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|---|-------|---|---|---|---|-------|---|
| 献立名/食品名  |          | g      | 献立名/食品名 | g     | 献立名/食品名 | g     | 献立名/食品名 | g     | 献立名/食品名 | g     | 献立名/食品名 | g     | 献立名/食品名 | g     | 献立名/食品名 | g     | 献立名/食品名 |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ●主【ごはん】  |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 五分つき米  |          | 65.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ●副【かじきとキャベツの味噌炒め】  |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| かじき  |          | 40.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| かたくり粉  |          | 0.80   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| キャベツ   |          | 20.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 玉葱   |          | 13.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ねぎ   |          | 2.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 味噌   |          | 1.70   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 酒  |          | 0.80   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 本みりん   |          | 0.80   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 三温糖  |          | 0.30   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 油  |          | 2.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ●副【南瓜のヨーグルトサラダ】  |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| かぼちゃ   |          | 60.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| えだまめ   |          | 4.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ★ヨーグルト(全脂無糖)   |          | 7.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 油  |          | 0.80   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 穀物酢  |          | 0.80   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 三温糖  |          | 0.30   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 食塩   |          | 0.20   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ●副【トマトとレタスのスープ】  |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| トマト  |          | 20.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| レタス  |          | 10.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 鶏がら  |          | 0.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| うすくちしょうゆ   |          | 1.50   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| スープの素  |          | 0.50   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ●PM【冷やし胡瓜】   |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| きゅうり   |          | 30.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| にんじん   |          | 10.00  |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 食塩   |          | 0.02   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| こんぶ  |          | 0.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 削り節  |          | 1.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| うすくちしょうゆ   |          | 1.50   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 三温糖  |          | 2.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 穀物酢  |          | 1.30   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ●PM【お菓子】   |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| 食べる煮干  |          | 4.00   |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ●PM【牛乳】  |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| ★牛乳  |          | 120.00 |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
|  |          |        |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |         |       |   |       |      |       |       |       |      |       |   |       |   |   |   |   |       |   |
| エネルギー  | 509 kcal | たんぱく質  | 24.1 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        | 10.2 g | 食塩相当量   | 1.4 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)

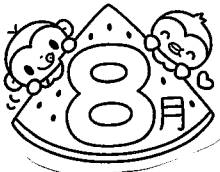
8月 離乳食献立表



西京極保育園

|                | 月 24  | 火 11 25   | 水 12 26   | 木 27  | 金 28  | 土 1 29                                |
|----------------|---|---|---|---|---|---------------------------------------|
| 初期食<br>5~6ヶ月頃  | チンゲン菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>人参のスープ                                   | じゃが芋の煮物<br>冬瓜の煮物<br>玉葱のスープ                                      | 玉葱の煮物<br>人参の煮物<br>モロヘイヤの味噌汁                                     | キャベツの煮物<br>わかめの味噌汁  | 玉葱の煮物<br>人参の煮物<br>胡瓜のすまし                                    | 野菜おじや<br>五分つき 三度豆<br>人参<br>じゃが芋の煮物    |
| 中期食<br>7~8ヶ月頃  | 豆腐の煮物<br>チンゲン菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>人参のスープ                          | 鯛の煮付け<br>じゃが芋の煮物<br>冬瓜の煮物<br>玉葱のスープ                             | 高野豆腐の煮物<br>玉葱の煮物<br>人参の煮物<br>モロヘイヤの味噌汁                          | ささみの煮物<br>キャベツの煮物<br>わかめの味噌汁                                    | 鯛の煮付け<br>玉葱の煮物<br>人参の煮物<br>胡瓜のすまし                           | 煮込みうどん<br>うどん 三度豆<br>人参 醤油<br>じゃが芋の煮物 |
| 後期食<br>9~11ヶ月頃 | 豆腐と野菜の煮物<br>豆腐 チンゲン菜<br>キャベツ<br>三温糖 醤油<br>じゃが芋のスティック煮<br>人参のスープ | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 じゃが芋<br>トマト<br>三温糖 醤油<br>冬瓜のコロコロ煮<br>玉葱のスープ        | 高野豆腐と野菜の煮物<br>高野豆腐 玉葱<br>茄子<br>三温糖 醤油<br>人参のスティック煮<br>モロヘイヤの味噌汁 | ささみと野菜の煮物<br>ささみ キャベツ<br>パプリカ<br>三温糖 醤油<br>人参のスティック煮<br>わかめの味噌汁 | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 玉葱<br>茄子<br>三温糖 醤油<br>人参のスティック煮<br>胡瓜のすまし      | 煮込みうどん<br>うどん 三度豆<br>人参 醤油<br>じゃが芋の煮物 |
| おやつ            | お菓子   | 粉ミルク寒天  | じゃが芋の煮物   | くずもち  | 手作りパン   | お菓子                                   |
|                | 月 3 17 31   | 火 4 18  | 水 5 19  | 木 6 20  | 金 7 21  | 土 8 22                                |
| 初期食<br>5~6ヶ月頃  | 玉葱の煮物<br>南瓜の煮物<br>レタスのスープ                                       | キャベツの煮物<br>人参の煮物<br>トマトのすまし                                     | トマトの煮物<br>三度豆の煮物<br>胡瓜の味噌汁                                      | 小松菜の煮物<br>南瓜の煮物<br>玉葱のすまし                                       | 人参の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>キャベツの味噌汁                                | 野菜おじや<br>五分つき 三度豆<br>玉葱<br>人参のすまし     |
| 中期食<br>7~8ヶ月頃  | 鯛の煮付け<br>玉葱の煮物<br>南瓜の煮物<br>レタスのスープ                              | 高野豆腐の煮物<br>キャベツの煮物<br>人参の煮物<br>トマトのすまし                          | 豆腐の煮物<br>トマトの煮物<br>三度豆の煮物<br>胡瓜の味噌汁                             | ささみの煮物<br>小松菜の煮物<br>南瓜の煮物<br>玉葱のすまし                             | 鯛の煮付け<br>人参の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>キャベツの味噌汁                       | 野菜おじや<br>人参の煮物<br>玉葱 醤油<br>人参のすまし     |
| 後期食<br>9~11ヶ月頃 | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 玉葱<br>トマト<br>三温糖 醤油<br>南瓜のコロコロ煮<br>レタスのスープ         | 高野豆腐と野菜の煮物<br>高野豆腐 キャベツ<br>茄子<br>三温糖 醤油<br>人参のスティック煮<br>トマトのすまし | 豆腐と野菜の煮物<br>豆腐 トマト<br>オクラ<br>三温糖 醤油<br>三度豆の煮物<br>胡瓜の味噌汁         | ささみと野菜の煮物<br>ささみ 小松菜<br>茄子<br>三温糖 醤油<br>南瓜のコロコロ煮<br>玉葱のすまし      | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 人参<br>小松菜<br>三温糖 醤油<br>じゃが芋のスティック煮<br>キャベツの味噌汁 | 野菜おじや<br>五分つき 三度豆<br>玉葱 醤油<br>人参のすまし  |
| おやつ            | 胡瓜のくずし(3・31日)<br>手作りパン(17日)                                     | 煮りんご・お菓子  | 蒸しパン  | キャベツ焼き  | おじや   | マカロニあべかわ                              |

※初期食の汁物は野菜(わかめ)を煮た汁のみになります。



# きゅうしょくだより

2020.8.1

暑い夏がやってきました！ 今年マスクを着用して過ごすことが多いと思いますが、高温多湿の環境でマスクをしていると熱中症になるリスクが高くなるおそれがあるので、喉が渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう！

## 夏バテ予防には どんな食事がいいの？



夏の暑さで食欲がなくなったり、またさっぱりしたものや冷たいものを食べたくなったりしませんか？ 夏バテを予防するためにも、麺類などの糖質だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラルなども食事にとり入れたいですね。栄養素を一つだけとり入れても、身体の中でうまく機能しないので、いろんな食品を組み合わせることで効率よく栄養をとり、元気に過ごしていきましょう！

## 夏に負けない<sup>🍷</sup>オススメメニュー

### 茄子のさっぱり煮

食べやすい大きさに切った豚肉・茄子・玉葱をだし汁で煮込み、砂糖・しょうゆで味付けて、最後に酢と千切りにしたしそを加えて出来上がりです。

☆ 酢や梅干し、レモンなどのかんきつ類には疲労回復効果があります

### 長芋の和え物

長芋、トマト、塩ゆでしたオクラを一口サイズに切り、しょうゆを加えて和えることで出来上がりです。  
(さらに砂糖を少し加えると味がまろやかになります)

☆ 長芋やオクラの粘りが、疲れた胃腸をととのえてくれます

生姜やニラなどの香味野菜を使うと、食欲も上がります。今日は「鶏肉と大豆の生姜煮」や「麻婆茄子」などが登場しますよ。これら以外にも、夏野菜を用いたメニューがあるのでご家庭でもぜひお試しください。

## 子どもの姿



朝のお手伝いで幼児クラスが「とうもろこしの皮むき」をしてくれた時のこと。「密」を避けるために音階やサンルームの前でしてもらっていると、かぜ組の子ども達も飛び入り参加で何本かむいて、保育士と一糸者に「おねがいします」と給食室に持ってきてくれました。幼児の子ども達も「おもいー!!」と3人がかりで大きな袋に入ったとうもろこしを持ってきてくれて、力持ちでとっても驚きました。新型コロナウイルスの影響がなかなか出来ませんでした。久しぶりのお手伝いを楽しんでくれてよかったですね



## 台風などによる献立変更について

場合により献立を変更して備蓄品(乾物や缶詰)を使用する場合がありますのでご了承ください。  
※アレルゲンを含む食材は使用しません。