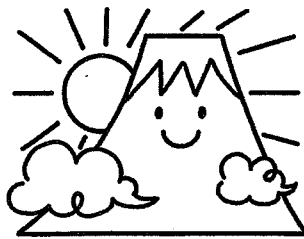

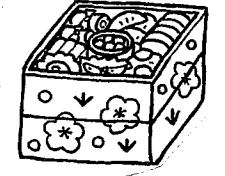


	5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		9日(土)					
	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g				
<p>万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。</p> 	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【パン】 ★ロールパン	60.00	●主【煮込みうどん】 ★干しうどん(乾) 豚モモ(脂肪なし) さといも だいこん はくさい こんにゃく 油揚げ にんじん ごぼう ねぎ うすくちしょうゆ 食塩	70.00 70.00 25.00 50.00 40.00 15.00 15.00 10.00 8.00 5.00 7.60 1.50 1.20 1.00 0.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【すき焼き丼】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) はくさい にんじん 白ねぎ しらたき ★焼きふ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒	80.00 15.00 15.00 8.00 2.00 1.00 0.70 1.20 0.50 0.50 1.50				
	●副【豚肉とひじきのさっぱり煮】 豚モモ(脂肪なし) 干ひじき 玉葱 にんじん 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 穀物酢 油	25.00 3.00 15.00 5.00 4.00 1.00 2.00 0.80 0.80 2.00 1.50	●副【クリームシチュー】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) じゃがいも 玉葱 にんじん ブロッコリー とうもろこし缶詰(ホ-ル) 鶏がら ★牛乳 ★有塩バター ブイヨン スープの素 食塩 ★薄力粉 油	20.00 30.00 30.00 8.00 8.00 5.00 0.00 70.00 20.00 0.40 0.20 20.00 0.20 1.50	●副【煮しめ】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) さといも こんにゃく れんこん ごぼう 絹さや うすくちしょうゆ 本みりん 酒	25.00 45.00 10.00 8.00 8.00 2.00 2.00 1.20 0.80 0.80	●副【かぶの酢の物】 かぶ 金時人参 ゆず(果皮、生) 食塩 三温糖 穀物酢	70.00 6.00 1.00 0.10 0.50 2.00	●副【黒豆煮】 黒豆(国産、乾) グラニュー糖 こいくちしょうゆ 食塩	3.00 3.00 0.15 0.05	●副【田作り】 ごまめ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 ごま	5.00 1.00 1.20 0.50 0.50 1.20	●副【雑煮風】 ★もちふ だいこん 金時人参 白味噌 味噌 削り節 こんぶ	2.00 15.00 8.00 10.00 3.00 1.00 0.00
	●副【大根ときのこの煮物】 だいこん しめじ まいたけ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	70.00 8.00 8.00 0.80 2.00 0.80 0.80	●副【フレンチサラダ】 キャベツ にんじん 三温糖 穀物酢 食塩 油	45.00 8.00 0.40 2.00 0.10 1.00	●副【マカロニケチャップソテー】 ★シェルマカロニ 玉葱 トマト缶詰(ホ-ル) トマトケチャップ ブイヨン 油	8.00 20.00 5.00 5.00 0.06 1.20	●副【雑煮風】 ★もちふ だいこん 金時人参 白味噌 味噌 削り節 こんぶ	2.00 15.00 8.00 10.00 3.00 1.00 0.00	●副【玉葱のすまし】 玉葱 えのきたけ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 こんぶ	15.00 5.00 1.50 0.70 1.00 0.00				
	●副【鮭と白菜のスープ】 鮭 はくさい ねぎ 食塩 うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ	8.00 15.00 2.00 0.34 3.00 1.00 7.00 1.00 0.00												
	●PM【焼きいも】 さつまいも	70.00	●PM【果物】 温州蜜柑(普通、生)	100.00	●PM【七草がゆ】 五分つき米 七葉 食塩	30.00 12.00 0.30	●PM【ツナマヨおにぎり】 五分つき米 ツナ ★マヨネーズ(卵黄型) 食塩	35.00 5.00 2.00 0.06	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00		
	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00		



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
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">成人の日 (休園)</div>           	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鯖の生姜煮】 さば 50.00 しょうが 1.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 0.80 こいくちしょうゆ 1.50 酒 0.80 本みりん 0.80</p> <p>●副【ほうれん草の和え物】 ほうれん草 60.00 はくさい 20.00 えのきたけ 8.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.20</p> <p>●副【野菜のスープ】 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 ごぼう 6.00 三度豆 4.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80</p>	<p>●主【大根きんぴらごはん】 五分つき米 65.00 だいこん 8.00 こまつな 8.00 本みりん 0.90 酒 0.90 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.50 ごま油 0.30</p> <p>●副【おでん】 だいこん 40.00 さといも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 15.00 こんにやく 15.00 ★平天 13.00 金時人参 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 こいくちしょうゆ 2.70 本みりん 1.00 酒 1.00</p> <p>●副【わかめの味噌汁】 わかめ 1.20 玉葱 20.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p>	<p>●主【ひよこ豆カレー】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ひよこまめ(乾) 10.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(缶) 5.00 ★有塩バター 1.50 カレー粉 0.20 プイオン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 1.20</p> <p>●副【和風サラダ】 キャベツ 50.00 水菜 10.00 にんじん 8.00 しょうが 0.60 ちりめんじゃこ 5.00 三温糖 0.40 穀物酢 1.40 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.06 油 0.80</p>	<p>●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</p> <p>●副【鮭の幽庵焼き】 鮭 50.00 ゆず(果汁、生) 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00</p> <p>●副【七福なます】 だいこん 20.00 金時人参 8.00 ★たまご 4.00 油揚げ 4.00 エリンギ 4.00 干しがき 4.00 こんぶ 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.50 穀物酢 2.00</p> <p>●副【小松菜の味噌汁】 こまつな 20.00 もやし 10.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p>	<p>●PM【焼きそば】 ★蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 30.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 1.50</p> <p>●副【じゃが芋のすまし】 じゃがいも 20.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p> <div style="text-align: center;"></div>
	<p>●PM【大根もち】 上新粉 5.00 白玉粉 5.00 ★薄力粉 5.00 だいこん 20.00 ねぎ 2.00 さくらえび(素干し) 2.00 食塩 0.07 うすくちしょうゆ 1.00 ごま油 0.50</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【はちみつ味噌まんじゅう】 ★薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.60 油 4.00 ★牛乳 20.00 はちみつ 5.00 味噌 1.50</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】 ★りんご 90.00</p> <p>●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【フルーツサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 いちご 8.00 ★りんご 8.00 ★生クリーム(乳脂肪) 20.00 三温糖 2.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
	<p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量</p>	<p>エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>エネルギー 686 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g</p>

(★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 (防災献立)	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【アルファ米おにぎり】 アルファ化米 60.00 鮭 8.00 食塩 0.01</p> <p>●副【具だくさん汁】 凍り豆腐 6.00 ゆで小豆缶詰 3.00 カットわかめ 1.00 にんじん(乾) 2.00 ごぼう(乾) 2.00 玉葱(乾) 2.00 ほうれんそう(乾) 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 かたくちいわし(煮干し) 0.50 とろろこんぶ 0.50</p>	<p style="text-align: center;">お弁当の日 (ひまわり：右京サッカー大会)</p>	<p>●主【パン】 ★ロールパン 60.00</p> <p>●副【クリームシチュー】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 じゃがいも 30.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 ブロッコリー 8.00 とうもろこし缶詰(ホール) 5.00 鶏がら 0.00 ★牛乳 70.00</p> <p>★有塩バター 20.00 ブイヨン 0.40 スープの素 0.20 食塩 0.20 ★薄力粉 20.00 油 1.50</p> <p>●副【フレンチサラダ】 キャベツ 45.00 にんじん 8.00 三温糖 0.40 穀物酢 2.00 食塩 0.10 油 1.00</p> <p>●副【マカロニケチャップソテー】 ★シェルマカロニ 8.00 玉葱 20.00 トマト缶詰(ホール) 5.00 トマトケチャップ 5.00 ブイヨン 0.06 油 1.20</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鯛の香味焼き】 鯛 50.00 バジル(粉) 0.03 パセリ(乾) 0.03 食塩 0.10 オリーブ油 2.00</p> <p>●副【じゃが芋の炒め物】 じゃがいも 40.00 玉葱 15.00 ささがきごぼう 5.00 ★たまご 4.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.40 酒 0.40 油 1.50</p> <p>●副【根菜のスープ】 だいこん 15.00 にんじん 8.00 れんこん 8.00 三度豆 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【煮しめ】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 25.00 さといも 30.00 にんじん 8.00 こんにゃく 6.00 れんこん 8.00 ごぼう 6.00 絹さや 2.00 うすくちしょうゆ 4.00 三温糖 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00</p> <p>●副【キャベツの磯和え】 キャベツ 40.00 ほうれんそう 30.00 もみのり 0.50 うすくちしょうゆ 1.60</p> <p>●副【雑煮風】 ★もちふ 2.00 だいこん 15.00 金時人参 8.00 みつば 3.00 白味噌 10.00 味噌 3.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p>	<p>●主【すき焼き丼】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 はくさい 15.00 にんじん 8.00 白ねぎ 2.00 しらたき 2.00 ★焼きふ 1.00 三温糖 0.70 こいくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.50</p> <p>●副【玉葱のすまし】 玉葱 15.00 えのきたけ 5.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p>
<p>●PM【焼きドーナツ】 ★薄力粉 23.00 ベーキングパウダー 0.80 油 20.00 ★粉チーズ 5.00 三温糖 10.00 ★たまご 4.00 豆乳 20.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●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</p> <p>●PM【お菓子】</p>	<p>●PM【果物】 温州蜜柑(普通、生) 100.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ぜんざい】 白玉粉 7.00 上新粉 3.00 さつまいも 15.00 あずき(乾) 20.00 きざら 15.00 三温糖 6.00 食塩 0.40</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ツナマヨおにぎり】 五分つき米 35.00 ツナ 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 2.00 食塩 0.06</p> <p>●PM【梅おにぎり】 五分つき米 35.00 梅干し 2.50</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【コロコロラスク】 ★食パン(市販品) 30.00 ★有塩バター 6.00 グラニュー糖 2.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
<p>エネルギー 720 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 65 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g</p>	<p>エネルギー 765 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>エネルギー 703 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>エネルギー 729 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g</p>

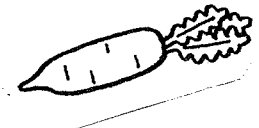

お弁当の日  
(ひまわり：右京サッカー大会)



22日はセレクトおやつです。  
幼児は上記のどちらか  
好きな方を選びます。



(★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
<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 65.00  <b>●副【ギョーザ】</b> ★ぎょうざの皮 18.00 豚ひき肉 20.00 キャベツ 40.00 にら 6.00 しょうが 0.50 食塩 0.10 うすくちしょうゆ 0.70 本みりん 0.40 酒 0.40 油 1.50  <b>●副【れんこんサラダ】</b> れんこん(ゆで) 10.00 じゃがいも 25.00 ブロッコリー 8.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 三温糖 0.40 穀物酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20  <b>●副【粕汁】</b> だいこん 15.00 にんじん 8.00 こんにゃく 8.00 ★焼き竹輪 4.00 ねぎ 2.00 酒かす 4.00 味噌 4.00 削り節 0.74 こんぶ 0.00	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 65.00  <b>●副【鯖の生姜煮】</b> さば 50.00 しょうが 1.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 0.80 こいくちしょうゆ 1.50 酒 0.80 本みりん 0.80  <b>●副【ほうれん草の和え物】</b> ほうれん草 60.00 はくさい 20.00 えのきたけ 8.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.20  <b>●副【野菜のスープ】</b> キャベツ 15.00 にんじん 8.00 ごぼう 6.00 三度豆 4.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80  	<b>●主【大根きんぴらごはん】</b> 五分つき米 65.00 だいこん 8.00 こまつな 8.00 本みりん 0.90 酒 0.90 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.50 ごま油 0.30  <b>●副【おでん】</b> だいこん 40.00 さといも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 15.00 こんにゃく 15.00 ★平天 13.00 金時人参 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 こいくちしょうゆ 2.70 本みりん 1.00 酒 1.00  <b>●副【わかめの味噌汁】</b> わかめ 1.20 玉葱 20.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00	<b>●主【ひよこ豆カレー】</b> 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ひよこまめ(乾) 10.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 ★有塩バター 1.50 カレー粉 0.20 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 ★薄力粉 13.00 ★トマト缶詰(ホ-ル) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 1.20  <b>●副【和風サラダ】</b> キャベツ 50.00 水菜 10.00 にんじん 8.00 しょうが 0.60 ちりめんじゃこ 5.00 三温糖 0.40 穀物酢 1.40 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.06 油 0.80	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 65.00  <b>●副【鮭の幽庵焼き】</b> 鮭 50.00 ゆず(果汁、生) 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00  <b>●副【七福なます】</b> だいこん 20.00 金時人参 8.00 ★たまご 4.00 油揚げ 4.00 エリンギ 4.00 干しがき 4.00 こんぶ 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.50 穀物酢 2.00  <b>●副【小松菜の味噌汁】</b> こまつな 20.00 もやし 10.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00  	<b>●PM【焼きそば】</b> ★蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 30.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 1.50  <b>●副【じゃが芋のすまし】</b> じゃがいも 20.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00  <b>●PM【お菓子】</b> ★食パン(市販品) 40.00 いちご 8.00 ★りんご 8.00 ★生クリーム(乳脂肪) 20.00 三温糖 2.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00
<b>●PM【フルーツヨーグルト】</b> ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 温州蜜柑(普通、生) 20.00  <b>●PM【お菓子】</b>	<b>●PM【大根もち】</b> 上新粉 5.00 白玉粉 5.00 ★薄力粉 5.00 だいこん 20.00 ねぎ 2.00 さくらえび(素干し) 2.00 食塩 0.07 うすくちしょうゆ 1.00 ごま油 0.50  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【はちみつ味噌まんじゅう】</b> ★薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.60 油 4.00 ★牛乳 20.00 はちみつ 5.00 味噌 1.50  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【果物】</b> ★りんご 90.00  <b>●PM【チーズ】</b> ★ベビーチーズ 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【フルーツサンド】</b> ★食パン(市販品) 40.00 いちご 8.00 ★りんご 8.00 ★生クリーム(乳脂肪) 20.00 三温糖 2.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【お菓子】</b> ★牛乳 120.00
エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 2.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



# 1月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 25	火 12 26	水 13 27	木 14 28	金 15 29	土 16 30
後期食 9~11ヶ月頃	豚挽肉と野菜の煮物 豚挽肉 キャベツ ブロッコリー 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 大根の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 ほうれん草 三温糖 醤油 三度豆の煮物 キャベツのスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 小松菜 金時人参 三温糖 醤油 里芋の煮物 玉葱の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 大根 三温糖 醤油 金時人参のスティック煮 もやしの味噌汁	煮込みうどん うどん キャベツ 人参 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	くずもち	大根の煮物	蒸しまんじゅう	煮りんご・お菓子	手作りパン	お菓子
	月 18	火 5	水 6 20	木 21	金 8 22	土 9 23
後期食 9~11ヶ月頃	野菜おじや 人参 玉葱 わかめ 醤油 高野豆腐の煮物	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 三度豆 三温糖 醤油 大根のスティック煮 玉葱のスープ	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉 キャベツ じゃが芋 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ブロッコリーのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 大根 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 大根 金時人参 三温糖 醤油 里芋の煮物 絹さやの味噌汁	野菜おじや 五分つき 白菜 人参 醤油 玉葱のすまし
おやつ	蒸しパン	蒸しさつま	煮りんご・お菓子	小豆くずもち	おじや	(9日)お菓子 (23日)ういろ

※7日(木)は、煮込みうどん(うどん・豚肉・里芋・大根・白菜・ねぎ・三温糖・醤油)、人参のスティック煮です。おやつはおかゆです。

※19日(火)は、高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・玉葱・人参・三温糖・醤油)、じゃが芋のスティック煮、大根のすましです。おやつはくずもちです。



# きゅうしょくだより

2021.1.1



子ども達が元気で楽しい毎日を過ごせるように、今年も安心・安全でおいしい給食を心を込めて作っていきたく思いますのでどうぞよろしくお願い致します。  
そして昨年同様、手洗い・消毒などの新型コロナウイルス感染防止やインフルエンザ、風邪の予防にも努めてまいります。

今が旬!! の大根パワー  
どんな食べ方が好きですか??



大根の辛みには胃液の分泌を高め、消化を促す働きがあるほか、胃腸の働きを助ける数種類の消化酵素も含まれています。この時期の大根は柔らかくて甘みがあるのでサラダに煮物、炒め物やスープ、そしておろしにしてみたりとたっぷり食べたいですね!

## 保育園での おすすめ大根料理

・甘く味付けした味噌とからめて 麻婆大根

・おろし大根と煮ると甘くて柔らかい  
鯖のおろし煮

・大根の皮をごま油でサッと炒めてきんぴらに 大根きんぴらごはん

・錦糸玉子や干し柿を入れて色々な味を楽しもう 七福なます

おでんの大根も柔らかくておいしいですね。今月登場する「大根もち」も、もちりして食べやすいです♡

## 1月8日は 保育園でおせち料理を食べますよ~!!

煮しめ、かぶの酢の物、黒豆煮、田作りを幼児はお重に詰めて提供します。

白味噌の雑煮(もちは誤えん防止の為、もちふで代用しています)もあってお正月気分ですみんなでお給食を食べます!!

毎年一番人気は甘くて柔らかい「黒豆煮」です。

「おまめちゃんだい♡」とおかわりのリクエストがいろいろみんなパクパク食べています。

田作りは低温のオーブンでじっくり焼いてごまめがポキッと折れるくらいまで「魚の中の水分をとばして醤油とメープルシロップを煮からめると簡単にできますよ! (保育園では砂糖と醤油を煮つけています)



## 子どもの姿



和え物の中にひじきが入っている給食を食べている時子ども達に「この中に入っている黒い物は何でしょう?」と質問すると「ひじき! してるもん。」と答えてくれる子がいました。

「ひじきはどこでできるかな?」と聞くと「うちのなか。」「きのうえかなあ...」と様々な意見があり、色々考えている姿がとってもかわいかったです。

みなさん答えはわかりますか? 海苔やわかめの仲間なので... 海で採れます!!