


1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6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【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 0.20 ○副【肉じゃが】 じゃがいも 38.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 こんにゃく 8.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.60 本みりん 0.50 酒 0.50 油 0.80 ●副【ほうれん草のお浸し】 ほうれん草 55.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.10 ●副【大根のみぞれ汁】 だいこん 25.00 みつば 2.50 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	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鮭のコンマヨネーズ焼き】 鮭 50.00 玉葱 3.00 とうもろこし缶詰(卵-肉) 2.00 とうもろこし缶詰(卵-肉) 2.00 ＊マヨネーズ(卵黄型) 4.30 パセリ(乾) 0.01 ●副【白菜の磯和え】 はくさい 40.00 ごまつな 30.00 もみのり 0.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 ○副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 だいこん 15.00 にんじん 6.00 ねぎ 2.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00	●主【丹後風ちり寿司】 五分つき米 80.00 さば(水煮缶詰) 23.00 ＊たまご 8.00 ＊蒟蒻かまぼこ 3.00 にんじん 8.00 しめじ 3.00 かんぴょう(乾) 1.00 きゅうり 5.00 穀物酢 8.00 三温糖 5.00 食塩 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 酒 0.90 本みりん 0.90 こんぶ 0.00 ●副【さつま芋の甘煮】 さつまいも 55.00 三度豆 5.00 三温糖 1.00 ●副【花ふのすまし】 ＊花ふ 2.00 絹さや 6.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.10 削り節 0.00 こんぶ 0.00 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鶏肉の梅しそ焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 梅干し 2.00 しそ葉 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 穀物酢 0.50 ○副【もやしのナムル】 もやし 40.00 ごまつな 30.00 にんじん 9.00 れんこん 8.00 穀物酢 0.80 ごま 3.00 ごま油 0.40 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 ○副【コーンスープ】 とうもろこし缶詰(卵-肉) 6.00 とうもろこし缶詰(卵-肉) 6.00 玉葱 20.00 トウモロコシ 3.00 ＊牛乳 55.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鯛の生姜煮】 鯛 50.00 しょうが 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 酒 0.80 本みりん 0.80 ●副【大根の炒め物】 だいこん 70.00 にんじん 9.00 れんこん 8.00 ブロッコリー 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ○副【かき卵汁】 ＊たまご 15.00 ながいも 6.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.10 削り節 1.00 こんぶ 0.00 かたくり粉 2.00 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 5日はセレクトおやつの日です。 幼児は下駄のどちらか好きな方を選びます。 </div>	○主【きつねうどん】 ＊干しうどん(乾) 50.00 油揚げ 18.00 ねぎ 6.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 5.00 本みりん 0.40 酒 0.40 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●副【高野豆腐の煮物】 高野豆腐 10.00 にんじん 8.00 三度豆 3.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 4.00 本みりん 1.00 酒 1.00						
○PM【クリームサンド】 ＊食パン(市販品) 40.00 コーンスターチ 0.70 ＊牛乳 10.00 ＊たまご 4.00 三温糖 2.00 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00	○PM【マカロニあべかわ】 ＊エルボマカロニ 17.00 きな粉(大豆) 5.00 三温糖 2.00 食塩 0.01 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00	●PM【果物】 いちご 70.00 ●PM【お菓子】 ひなあられ 10.00 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00 	●PM【そば飯おにぎり】 五分つき米 30.00 ＊中華めん(炒で) 20.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 キャベツ 10.00 もやし 10.00 食塩 0.04 ウスターソース 5.00 うすくちしょうゆ 2.00 スープの素 1.00 あおのり 0.30 油 0.50 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00	○PM【みたらし団子】 白玉粉 20.00 上新粉 5.00 さつまいも 10.00 三温糖 2.30 うすくちしょうゆ 0.60 こいくちしょうゆ 0.60 かたくり粉 1.00 ●PM【きな粉団子】 白玉粉 20.00 上新粉 5.00 さつまいも 10.00 きな粉(大豆) 4.00 三温糖 2.30 食塩 0.01 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ＊牛乳 120.00						
エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 3.8 g						


(★印はアレルギー除去対象食品です)

○はさくらさんのリクエストメニューです

8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13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】 五分つき米	65.00	○主【コーンカレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) とうもろこし缶詰(8-M) 玉葱	80.00 20.00 13.00 40.00	●主【アルファ米】 アルファ化米 カットわかめ	60.00 0.50	○主【梅ごはん】 五分つき米 梅干し	65.00 2.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	○主【チキンライス】 五分つき米 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん トマトケチャップ パイヨン 食塩	80.00 20.00 10.00 6.00 1.20 0.30 0.05 1.00	
○副【回鍋肉風】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 玉葱 ピーマン 赤味噌 うすくちしょうゆ 三温糖 スープの素 ごま油 本みりん 酒 油	25.00 25.00 15.00 6.00 2.00 0.50 0.50 0.50 1.20 0.50 0.50 1.50	●副【煮干し入りすまし】 にんじん 鶏若鶏肉ひき肉 ごぼう(乾) キャベツ(乾) カレー粉 パイヨン スープの素 鶏がら *薄力粉 トマト缶詰(ホール) ウスターソース とんかつソース はちみつ うすくちしょうゆ 酒 食塩 油	8.00 40.00 40.00 5.00 5.00 0.20 0.20 0.50 0.00 13.00 2.70 1.20 1.20 0.20 0.20 0.80 0.20 1.50	○副【とんかつ】 豚モモ(脂肪なし) *たまご 食塩 *薄力粉 *パン粉(乾燥) 油	10.00 5.00 5.00 2.00 2.00 1.00 0.40 0.10	●副【小松菜の和え物】 こまつな もやし にんじん 干ひじき うすくちしょうゆ 三温糖	45.00 7.00 9.00 3.00 1.50 0.50	○副【カレイの照り焼き】 まがれい 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒	30.00 5.00 0.10 4.00 6.00	●副【野菜のスープ】 キャベツ だいこん うすくちしょうゆ スープの素	12.00 9.00 1.50 0.50	
○副【ポテトサラダ】 さつまいも じゃがいも れんこん ブロッコリー 穀物酢 油 三温糖 食塩	30.00 30.00 5.00 8.00 2.00 1.00 0.20 0.10	●副【レズンサラダ】 キャベツ にんじん レズン 穀物酢 食塩 油 三温糖	50.00 8.00 2.00 0.10 1.00 0.20	●副【きのこの味噌汁】 えのきたけ しめじ まいたけ 味噌 削り節 こんぶ	8.00 8.00 8.00 4.60 1.00 0.00	○副【きのこの味噌汁】 えのきたけ しめじ まいたけ 味噌 削り節 こんぶ	8.00 8.00 8.00 4.60 1.00 0.00	●副【五目汁】 はくさい ごぼう 三度豆 玉葱 ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	15.00 8.00 5.00 3.00 3.00 4.60 1.00 0.00	○副【うどんサラダ】 *干しうどん(乾) *たまご キャベツ にんじん 油揚げ 穀物酢 本みりん 酒 うすくちしょうゆ 三温糖 油	8.00 5.00 5.00 5.00 0.50 0.50 2.00 1.00 0.80	
○副【ワンタンスープ】 *しゅうまいの皮 にら 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	6.00 4.00 0.00 1.50 0.50											
●PM【ふんわり蒸しパン】 *薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 穀物酢 *ヨーグルト(全糖無塩) *牛乳	15.00 0.80 5.00 1.00 0.80 20.00 8.00	●PM【果物】 清見オレンジ	70.00	○PM【肉まん】 *薄力粉 *強力粉 ベーキングパウダー イースト 三温糖 油 豚ひき肉 玉葱 しょうが 食塩 かたくり粉	20.00 6.00 1.00 1.00 3.00 1.00 10.00 15.00 0.50 0.05 1.00	○PM【フルーツヨーグルト】 *ヨーグルト(全糖無塩) 三温糖 *りんご	80.00 1.50 15.00	○PM【大学芋】 さつまいも うすくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 かたくり粉 三温糖 油 黒ごま(白)	80.00 2.00 3.00 1.50 0.40 8.00 5.00 0.05	●PM【いちごジャムクッキー】 *薄力粉 三温糖 油 いちごジャム(高糖度)	20.00 3.00 9.00 3.00	
●PM【牛乳】 *牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 *牛乳	120.00	●PM【牛乳】 *牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 *牛乳		●PM【牛乳】 *牛乳	120.00	●PM【牛乳】 *牛乳	120.00	
エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 699 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g		エネルギー 612 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 0.9 g		





(★印はアレルギー除去対象食品です)

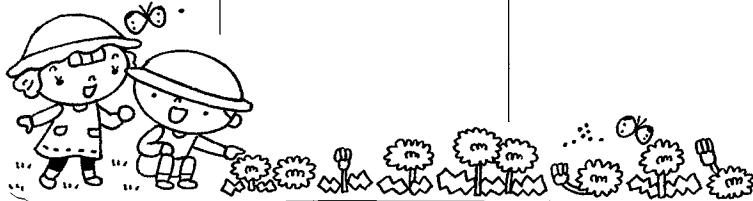
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.20 ○副【肉じゃが】 じゃがいも 38.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 こんにゃく 8.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.70 本みりん 0.50 酒 0.50 油 0.80 ●副【ほうれん草のお浸し】 ほうれん草 55.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.10 ●副【大根のみぞれ汁】 だいこん 25.00 みつば 2.50 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	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】 鮭 50.00 玉葱 3.00 とうもろこし缶詰(例-A) 2.00 とうもろこし缶詰(体-A) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.30 パセリ(乾) 0.01 ●副【白菜の磯和え】 ばくさい 40.00 こまつな 30.00 もみのり 0.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 ○副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 だいこん 15.00 にんじん 6.00 ねぎ 2.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ○副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 だいこん 15.00 にんじん 6.00 ねぎ 2.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●副【チンゲン菜のスープ】 チンゲン菜 20.00 もやし 10.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50	●主【パン】 ★ローパン 60.00 ○副【ポテトグラタン】 さといも 30.00 ながいも 30.00 じゃがいも 30.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 ★シエルマカロニ 3.00 玉葱 15.00 プロッコリー 6.00 とうもろこし缶詰(例-A) 8.00 ★牛乳 50.00 ★有塩バター 4.00 ブイヨン 0.35 食塩 0.03 ★パン粉(乾燥) 4.50 ★ミックスチーズ 13.00 ★粉チーズ 1.50 ●副【フレンチサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 4.00 鶏肉酢 2.00 食塩 0.10 油 1.00 三温糖 0.00 ●副【チンゲン菜のスープ】 チンゲン菜 20.00 もやし 10.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鶏肉の梅しそ焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 梅干し 2.00 しそ葉 0.80 本みりん 1.50 酒 0.80 穀物酢 0.50 ○副【もやしのナムル】 もやし 40.00 こまつな 30.00 にんじん 9.00 鶏肉酢 8.00 ごま油 3.00 ごま油 0.40 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 ○副【コーンスープ】 とうもろこし缶詰(例-A) 6.00 とうもろこし缶詰(体-A) 6.00 玉葱 20.00 トウモロコシ 3.00 ★牛乳 55.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鯛の生焼き】 鯛 50.00 しょうが 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.50 酒 0.80 本みりん 0.80 ●副【大根の炒め物】 だいこん 70.00 にんじん 9.00 れんこん 8.00 プロッコリー 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ○副【かき卵汁】 ★たまご 15.00 ねぎ 6.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.10 削り節 1.00 こんぶ 0.00 かたくり粉 2.00	春分の日 (休園) (卒園式)
○PM【きな粉トースト】 ★食パン(市販品) 40.00 黒砂糖 2.00 きな粉(大豆) 4.00 三温糖 1.00 食塩 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	○PM【マカロニあべかわ】 ★エルポマカロニ 17.00 きな粉(大豆) 5.00 三温糖 2.00 食塩 0.01 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 いちご 70.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【そば飯おにぎり】 五分つき米 30.00 ★中華めん(炒で) 20.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 キャベツ 10.00 もやし 10.00 食塩 0.64 ウスターソース 5.00 うすくちしょうゆ 2.00 スープの素 1.00 おおりのり 0.30 油 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【ばもち】 もち米 15.00 五分つき米 8.00 小豆(乾) 4.00 きざら 1.00 三温糖 1.50 食塩 0.05 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	

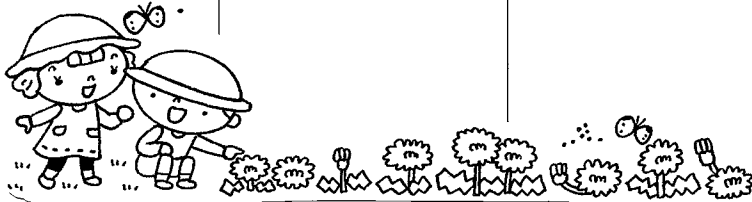
エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g エネルギー 561 kcal たんぱく質 29.3 g エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.6 g エネルギー 727 kcal たんぱく質 31.1 g エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.5 g エネルギー kcal たんぱく質 g
 脂 質 10.0 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 27.5 g 食塩相当量 2.5 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 g 食塩相当量 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)		27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】 五分つき米	65.00	○主【豆腐カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) ソフト豆腐 玉葱 にんじん じゃがいも さつまいも ★有塩バター カレー粉 ブイオン スープの素 鶏がら ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) ウスターソース とんかつソース はちみつ うすくちしょうゆ	80.00 20.00 15.00 40.00 8.00 40.00 40.00 1.50 0.20 0.20 0.50 0.50 0.00 1.00 2.70 1.20 1.20 0.20 0.80 0.80 0.10 1.50	●主【大根きんぴらごはん】 五分つき米 だいこん こまつな 本みりん 酒 うすくちしょうゆ 食塩 ごま油	65.00 5.00 5.00 0.90 0.90 1.30 0.50 0.30	○副【おでん】 だいこん さといも ★たまご 鶏若鶏肉モモ(皮付き) こんにゃく ★平天 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 酒	40.00 40.00 25.00 20.00 15.00 13.00 10.00 2.00 5.00 5.00 1.00 1.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	○主【デキライス】 五分つき米 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん トマトケチャップ ブイオン 食塩 ★有塩バター	80.00 20.00 10.00 6.00 8.00 0.30 0.05 1.00	○副【野菜のスープ】 キャベツ だいこん うすくちしょうゆ スープの素	12.00 9.00 1.50 0.50					
○副【回鍋肉風】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 玉葱 ピーマン 赤味噌 うすくちしょうゆ 三温糖 スープの素 ごま油 本みりん 酒 油	25.00 25.00 15.00 6.00 2.00 0.50 0.50 0.50 1.20 0.50 0.50 1.50	●副【レーズンサラダ】 キャベツ にんじん レーズン 穀物酢 食塩 三温糖	50.00 8.00 2.00 0.10 1.00 0.20	●副【きのこの味噌汁】 えのきたけ はたけしめじ まいたけ 味噌 削り節 こんぶ	5.00 5.00 5.00 4.60 1.00 0.00	○副【うどんサラダ】 ★干しうどん(乾) ★たまご キャベツ にんじん 油揚げ 穀物酢 本みりん 酒 うすくちしょうゆ 三温糖 油	8.00 5.00 8.00 5.00 5.00 0.50 0.50 2.00 1.00 0.80	●副【五目汁】 はくさい ごぼう 三度豆 玉葱 ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	15.00 8.00 5.00 3.00 3.00 4.60 1.00 0.00	○副【ポテトサラダ】 さつまいも じゃがいも れんこん ブロッコリー 穀物酢 油 三温糖 食塩	30.00 30.00 5.00 8.00 2.00 1.00 0.20 0.10	○副【ワンタンスープ】 ★しゅうまいの皮 にら 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	6.00 4.00 0.00 1.50 0.50	○副【お弁当の日】 (ひまわりハル遠足)				
●PM【ふんわり蒸しパン】 ★薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 穀物酢 ★ヨーグルト(全脂無糖) ★牛乳	15.00 0.80 5.00 1.00 0.80 20.00 6.00	●PM【栗物】 清見オレンジ ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳	70.00 15.00 120.00	○PM【チーズデミ】 にら ★薄力粉 ★プロセステーズ 味噌 うすくちしょうゆ ごま油 ●PM【牛乳】 ★牛乳	6.00 20.00 7.00 2.00 1.00 0.50 120.00	○PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 ★りんご ●PM【お菓子】 ★牛乳	80.00 1.50 15.00 120.00	○PM【大学芋】 さつまいも うすくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 かたくり粉 三温糖 油 黒ごま(いり) ●PM【牛乳】 ★牛乳	80.00 2.00 1.50 1.50 0.40 0.80 8.00 5.00 0.05 120.00	●PM【いちごジャムクッキー】 ★薄力粉 三温糖 油 いちごジャム(高糖度) ●PM【牛乳】 ★牛乳	20.00 3.00 9.00 3.00 120.00							
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】 ★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							
エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 7.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 612 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 0.9 g													

(★印はアレルギー除去対象食品です)

29日(月)		30日(火)		31日(水)								
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】 五分つき米 65.00 ○副【肉じゃが】 じゃがいも 38.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 こんにゃく 8.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.70 本みりん 0.50 酒 0.50 油 0.80 ●副【ほうれん草のお浸し】 ほうれん草 55.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.10 ●副【大根のみぞれ汁】 だいこん 25.00 みつば 2.50 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		●主【麻婆丼】 五分つき米 80.00 豚ひき肉 20.00 木綿豆腐 45.00 玉葱 15.00 しめじ 8.00 赤味噌 1.00 スープの素 0.20 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.40 かたくり粉 1.50 ●副【ブロッコリーのスープ】 ブロッコリー 12.00 キャベツ 8.00 にんじん 8.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50		協力日 (家庭保育の日)	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。							
○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 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00												
エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 337 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 0.7 g		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g		エネルギー kcal たんぱく質 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月 離乳食献立表



西京極保育園

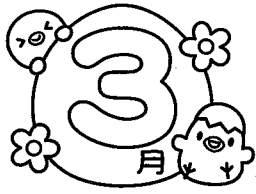
	月 1 15 29	火 2 16	水 17	木 4 18	金 5 19	土 6
中期食 7~8ヶ 月頃	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 大根の煮物 人参のすまし	鯛の煮付け 白菜の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	豆腐の煮物 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のスープ	ささみの煮物 小松菜の煮物 人参の煮物 玉葱のスープ	鯛の煮付け 人参の煮物 大根の煮物 ブロッコリーのすまし	煮込みうどん うどん ねぎ 人参 醤油 高野豆腐の煮物
	月 8 22	火 9 23	水 24	木 11	金 12 26	土 13 27
中期食 7~8ヶ 月頃	豆腐の煮物 玉葱の煮物 さつまいもの煮物 キャベツのスープ	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のすまし	ささみの煮物 小松菜の煮物 里芋の煮物 大根の味噌汁	高野豆腐の煮物 小松菜の煮物 人参の煮物 もやしの味噌汁	鯛の煮付け 白菜の煮物 三度豆の煮物 人参の味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 大根のスープ

※3日(水)の給食は、中期食:高野豆腐の煮物・さつまいもの煮物・人参の煮物・絹さやのすましです。

※10日(水)の給食は、中期食:野菜おじや(五分つき、玉葱、人参)・大根のすましです。

※25日(木)の給食は、中期食:高野豆腐の煮物・人参の煮物・玉葱の煮物・大根のすましです。

※30日(火)の給食は、中期食:野菜おじや(五分つき、玉葱、キャベツ)・ブロッコリーのスープです。



きゅうしょくだより

2021.3.1

長い間、とても寒い日が続きましたが、少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。春といえば卒園や進級の時期ですね。

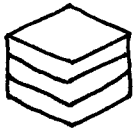
今月はもりすぐ卒園するさくらさんのリクエストがたくさん入った献立です。

引き続き、体調管理には気を付け、元気いっぱいにごしませう！

3月3日はひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、モモの花が咲くころに行われる事で「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形を飾り、ひしもちやひなあられ、蛤のお吸い物などをいただきお祝いしますが、どのような意味があるのでしょうか！

ひしもち



赤・白・緑のひし形のもちを重ねたものです。赤：桃の花、白：雪、緑：新緑を表しています。この色には「健やかな子に育ってほしい」という願いと春を迎える喜びがあります。



元々ひしもちを細かく砕いて作られました。色はひしもちと同じ意味があります。

蛤のお吸い物



蛤は2枚で一対となっており、他の貝殻とは形や模様が一致しません。この事から「良い夫婦」を表しています。昔、女の子が嫁に行く時には、蛤のよりにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具の一つとして持たせていたそうです。

保育園では、3日に 鯖のそばろがのた押し寿司の「丹後風ちらし寿司」と「ひなあられ」が登場します！

このような行事食は自然の恵みに感謝し人々によって守り受け継がれた食べ物や料理です。その行事への思いを知り、これからも大切に受け継いでいきたいものです。

～1年間の食事を振り返りませう～

春は春キャベツ、夏は茄子、秋はさんま、冬は白菜など、この1年を通して旬の食材をどれだけ味わえましたか？給食を通して旬の味を知り、食材が持つおいさを伝えていけたらと思います。ご家庭でも、食べ物のお話やおはしの持ち方、お皿の位置など、1年を振り返り、話してみるのもいいですね。

子どもの姿

久しぶりに幼児のお部屋に行くと、この間までスプーンを使っていたきくさん(3歳児)が、自分のおはしで給食を食べていました！声をかけるととても自慢げな顔でおはしを見せてくれました。食事を通して子ども達の成長を感じられ、何だかとても嬉しい気持ちになりました。