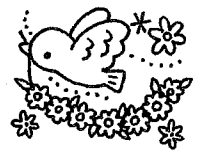

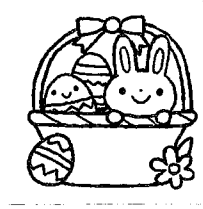



		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
		献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
<p>万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。</p>		<p>●主【豚丼】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 23.00</p> <p>玉葱 25.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>酒 0.50</p> <p>こいくちしょうゆ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>三温糖 0.70</p> <p>本みりん 0.50</p>		<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>●副【豚肉とキャベツの煮物】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 20.00</p> <p>キャベツ 40.00</p> <p>玉葱 20.00</p> <p>トウモロコシ 4.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 1.00</p> <p>酒 1.00</p>		<p>●主【肉うどん】</p> <p>★干しうどん(乾) 50.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 20.00</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>えのきたけ 6.00</p> <p>ねぎ 5.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p>	
				<p>●副【じゃが芋の味噌汁】</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>ごまつな 8.00</p> <p>油揚げ 5.00</p> <p>味噌 4.60</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p>		<p>●副【ポテトサラダ】</p> <p>じゃがいも 55.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>えんどう豆(さや付) 8.00</p> <p>とうもろこし缶詰(体欠) 5.00</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 4.00</p>	<p>●副【じゃが芋の煮物】</p> <p>じゃがいも 55.00</p> <p>三度豆 5.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>こいくちしょうゆ 1.00</p> <p>本みりん 0.50</p>
				<p>●副【チンゲン菜のスープ】</p> <p>チンゲン菜 20.00</p> <p>しめじ 7.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>スープの素 0.80</p>			
		<p>●PM【マカロニあべかわ】</p> <p>★エルボマカロニ 17.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>三温糖 2.00</p> <p>食塩 0.01</p>		<p>●PM【ホットクロスパンズ】</p> <p>★強力粉 30.00</p> <p>イースト 0.20</p> <p>油 2.50</p> <p>三温糖 4.00</p> <p>食塩 0.20</p> <p>レーズン 4.50</p> <p>ナツメグ(粉) 0.02</p> <p>シナモン 0.02</p>	<p>●PM【お菓子】</p>		
		<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>		<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>		<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	
							
		エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.9 g		エネルギー 616 kcal たんぱく質 19.4 g		エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.2 g	
		脂 質 10.4 g 食塩相当量 0.9 g		脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.0 g		脂 質 6.5 g 食塩相当量 2.7 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10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【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【春野菜カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 じゃがいも にんじん アスパラガス えんどう豆(さや付) 無塩バター カレー粉 パイヨン スープの素 鶏がら	80.00 20.00 35.00 55.00 9.00 8.00 8.00 8.00 1.50 0.20 0.06 0.30 0.00	●主【桜ごはん】 五分つき米 桜の花塩漬	60.00 2.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【親子丼】 五分つき米 ★たまご 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	80.00 35.00 30.00 40.00 8.00 4.00 1.00 3.00 0.80 0.80
●副【鶏肉の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん	70.00 0.20 1.00 0.50 1.00	●副【鮭のちゃんちゃん焼き】 鮭 キャベツ 玉葱 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 味噌 本みりん 酒 油	40.00 25.00 15.00 8.00 0.20 0.20 2.00 0.50 0.50 1.50	●副【ビーフンのサラダ】 ビーフン ★たまご ごまつな もやし 三温糖 酢 うすくちしょうゆ 油 ごま油	4.00 4.00 25.00 20.00 0.20 2.00 0.80 1.00 0.40	●副【鯛の煮付け】 鯛 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 本みりん	50.00 1.50 1.00 1.00 0.30 0.80 0.80	●副【じゃが芋のそぼろ煮】 じゃがいも 鶏若鶏肉ひき肉 玉葱 えんどう豆(さや付) しょうが 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 かたくり粉	55.00 15.00 15.00 8.00 0.60 0.80 1.00 0.80 1.50	●副【キャベツのすまし】 キャベツ もやし うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ	20.00 10.00 2.00 0.05 0.70 1.00 0.00
●副【切干大根の煮物】 切干し大根 にんじん 油揚げ ぶき 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	8.00 8.00 6.00 6.00 0.70 1.00 0.80 0.80	●副【コーンサラダ】 キャベツ とうもろこし缶詰(味別) にんじん 酢 油 食塩	50.00 10.00 8.00 2.00 1.00 0.20	●副【まめまめ汁】 大豆(国産、ゆで) にんじん 三度豆 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ	5.00 8.00 4.00 4.00 4.60 1.00 0.00	●副【海菜入り和え物】 チンゲン菜 にんじん アスパラガス しめじ スープの素 食塩 油	45.00 7.00 5.00 5.00 0.30 0.03 1.50	●副【レタスの味噌汁】 レタス まいたけ えのきたけ 味噌 削り節 こんぶ	10.00 8.00 8.00 4.60 1.00 0.00		
●副【キャベツの味噌汁】 キャベツ 玉葱 ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	20.00 15.00 2.50 4.60 1.00 0.00	●副【ニラのスープ】 にら 玉葱 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	7.00 15.00 0.00 0.50 0.80								
●PM【ミルクくずもち】 牛乳 かたくり粉 三温糖 きな粉(大豆) 食塩	40.00 7.00 6.00 1.50 0.01	●PM【じゃが芋のおやき】 じゃがいも 豚ひき肉 玉葱 粉チーズ 油	90.00 6.00 7.00 5.00 2.00	●PM【果物】 甘夏	65.00	●PM【お菓子】 甘夏		●PM【ココアクリームサンド】 ★食パン(市販品) ビュアココア 三温糖 コーンスターチ 牛乳	40.00 1.00 3.00 1.00 12.00	●PM【ぼっぼ焼き】 ★薄力粉 黒砂糖 三温糖 重曹	23.00 7.00 1.50 0.50
●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	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00
											
エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.2 g						



(★印はアレルギー除去対象食品です)

12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		17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【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【小豆ごはん】 五分つき米	60.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【肉うどん】 ★干しうどん(乾)	50.00
●副【鯖のムニエル】 さわら	50.00	●副【豚肉の和風炒め】 豚モモ(脂肪なし)	20.00	●副【豆腐ハンバーグ】 木綿豆腐	35.00	もち米	15.00	●副【豚肉とキャベツの煮物】 豚モモ(脂肪なし)	20.00	豚モモ(脂肪なし)	20.00
食塩	0.10	玉葱	30.00	豚ひき肉	25.00	あずき(乾)	4.00	キャベツ	40.00	玉葱	15.00
★薄力粉	0.60	アスパラガス	15.00	★たまご	4.00	食塩	0.20	玉葱	20.00	にんじん	8.00
油	1.50	エリンギ	8.00	玉葱	20.00	●副【五目豆】 鶏岩鶏肉モモ(皮付き)	15.00	トウモロコシ	4.00	えのきたけ	6.00
●副【アスパラのチーズ焼き】 アスパラガス	45.00	しょうが	0.60	にんじん	7.00	大豆(国産、乾)	10.00	三温糖	0.80	ねぎ	5.00
玉葱	15.00	三温糖	1.00	★パン粉(乾燥)	3.00	こんにやく	10.00	うすくちしょうゆ	1.50	三温糖	0.50
トマト缶詰(ホール)	3.00	うすくちしょうゆ	2.00	食塩	0.50	れんこん	7.00	本みりん	1.00	うすくちしょうゆ	2.00
トマトケチャップ	2.00	本みりん	1.00	トマトケチャップ	3.00	にんじん	8.00	酒	1.00	本みりん	1.00
ミックスチーズ	15.00	油	2.00	ナツメグ(粉)	0.01	三度豆	4.00	●副【ポテトサラダ】 じゃがいも	55.00	じゃがいも	55.00
オリーブ油	0.80	●副【桜えびとキャベツおひたし】 キャベツ	50.00	油	1.50	三温糖	1.00	にんじん	8.00	三度豆	5.00
●副【ごぼうのスープ】 ごぼう	7.00	にんじん	6.00	●副【長芋のおかか和え】 ながいも	45.00	うすくちしょうゆ	1.50	えんどう豆(さや付)	8.00	三温糖	0.50
キャベツ	15.00	さくらえび(素干し)	1.00	じゃがいも	30.00	●副【もやしのごま酢和え】 もやし	25.00	とうもろこし缶詰(休-ル)	5.00	こいくちしょうゆ	1.00
にんじん	8.00	三温糖	0.20	キャベツ	12.00	ごまつな	20.00	★マヨネーズ(卵黄型)	4.00	本みりん	0.50
とうもろこし缶詰(休-ル)	5.00	うすくちしょうゆ	0.70	そらまめ	8.00	にんじん	8.00	●副【小松菜のスープ】 ごまつな	20.00	こまつな	8.00
鶏がら	0.00	本みりん	0.80	花かつお	0.70	ごま	1.50	しめじ	8.00	牛乳	47.00
うすくちしょうゆ	0.50	酒	0.80	三温糖	0.20	三温糖	0.20	粉チーズ	1.00	鶏がら	0.00
スープの素	0.80	●副【若竹汁】 たけのこ	40.00	うすくちしょうゆ	0.20	酢	1.50	鶏がら	0.00	食塩	0.05
		わかめ	1.00	●副【もやしの味噌汁】 もやし	15.00	うすくちしょうゆ	1.00	食塩	0.05	スープの素	0.80
		うすくちしょうゆ	3.00	スナップえんどう	6.00	●副【ふの味噌汁】 ★焼きふ	1.00	●PM【お菓子】 いちご	60.00	●PM【じゃこおにぎり】 五分つき米	35.00
		食塩	0.03	味噌	4.60	★エルボマカロニ	15.00	●PM【チーズ】 ベビーチーズ	15.00	ちりめんじゃこ	2.00
		本みりん	1.00	削り節	1.00	きな粉(大豆)	3.00	●PM【お菓子】 PM【お菓子】		うすくちしょうゆ	1.00
		削り節	1.00	こんぶ	0.00	三温糖	15.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	酒	0.50
		こんぶ	0.00			食塩	4.60	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【お菓子】 牛乳	120.00
						削り節	1.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00		
						こんぶ	0.00				





エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.6 g エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.5 g エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.0 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.9 g エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.2 g  
脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 0.7 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 2.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24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】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鶏肉の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 三温糖 0.20 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00</p> <p>●副【切干大根の煮物】 切干大根 8.00 にんじん 8.00 油揚げ 6.00 ふき 6.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80</p> <p>●副【キャベツの味噌汁】 キャベツ 20.00 玉葱 15.00 ねぎ 2.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p> <p>●PM【ミルクくずもち】 牛乳 40.00 かたくり粉 7.00 三温糖 6.00 きな粉(大豆) 1.50 食塩 0.01</p> <p>●PM【牛乳】 牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鮭のちゃんちゃん焼き】 鮭 40.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.20 味噌 2.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.50</p> <p>●副【ビーフンのサラダ】 ビーフン 4.00 ★たまご 4.00 ごまつな 25.00 もやし 20.00 三温糖 0.20 酢 2.00 うすくちしょうゆ 0.80 油 1.00 ごま油 0.40</p> <p>●副【ニラのスープ】 にら 7.00 玉葱 15.00 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【春野菜カレー】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 35.00 じゃがいも 55.00 にんじん 9.00 アスパラガス 8.00 えんどう豆(さや付) 8.00 無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 ブイヨン 0.06 スープの素 0.30 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 0.10 油 2.00</p> <p>●副【コーンサラダ】 キャベツ 50.00 とうもろこし缶詰(味-) 10.00 にんじん 8.00 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20</p> <p>●PM【果物】 甘夏 65.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鯛の煮付け】 鯛 50.00 しょうが 1.50 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.30 酒 0.80 本みりん 0.80</p> <p>●副【春野菜炒め】 チンゲン菜 45.00 にんじん 7.00 たけのこ 5.00 アスパラガス 5.00 しめじ 5.00 スープの素 0.30 食塩 0.03 油 1.50</p> <p>●副【まめまめ汁】 大豆(国産、ゆで) 5.00 にんじん 8.00 三度豆 4.00 油揚げ 4.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【じゃが芋のそぼろ煮】 じゃがいも 55.00 鶏若鶏肉ひき肉 15.00 玉葱 15.00 えんどう豆(さや付) 8.00 しょうが 0.60 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.50</p> <p>●副【海藻入り和え物】 チンゲン菜 50.00 にんじん 8.00 わかめ 0.15 くきわかめ(湯通塩蔵塩抜) 0.15 刻み昆布 0.15 三温糖 0.20 食塩 0.02 うすくちしょうゆ 0.70 酢 1.50 油 0.80</p> <p>●副【レタスの味噌汁】 レタス 10.00 まいたけ 8.00 えのきたけ 8.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p>	<p>●主【親子丼】 五分つき米 80.00 ★たまご 35.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 ねぎ 4.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 3.00 本みりん 0.80 酒 0.80</p> <p>●副【キャベツのすまし】 キャベツ 20.00 もやし 10.00 うすくちしょうゆ 2.00 食塩 0.05 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p> <p>●PM【ぼっぼ焼き】 ★薄力粉 23.00 黒砂糖 7.00 三温糖 1.50 重曹 0.50</p> <p>●PM【牛乳】 牛乳 120.00</p>
				<p>●PM【ココアクリームサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 ビュアココア 1.00 三温糖 3.00 コーンスターチ 1.00 牛乳 12.00</p> <p>●PM【もちもちチーズパン】 白玉粉 25.00 ★薄力粉 5.00 粉チーズ 9.00 牛乳 30.00 油 3.00</p> <p>●PM【牛乳】 牛乳 120.00</p>	<p>23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。</p>
<p>エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.2 g</p>	<p>エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.0 g</p>	<p>エネルギー 607 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 0.9 g</p>	<p>エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.1 g</p>	<p>エネルギー 760 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.2 g</p>

(★印はアレルギー除去対象食品です)

26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
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【ごはん】 五分つき米	65.00	お弁当の日		昭和の日 (休園)		●主【ごはん】 五分つき米	65.00
●副【鱈のムニエル】 さわら 食塩 ★薄力粉 油	50.00 0.10 0.60 1.50	●副【豚肉の和風炒め】 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 アスパラガス エリンギ しょうが 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	20.00 30.00 15.00 8.00 0.60 1.00 2.00 1.00 1.00 2.00					●副【豚肉とキャベツの煮物】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 玉葱 トウモロコシ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	20.00 40.00 20.00 4.00 0.80 1.50 1.00 1.00
●副【アスパラのチーズ焼き】 アスパラガス 玉葱 トマト缶詰(ホール) トマトケチャップ ミックスチーズ オリーブ油	45.00 15.00 3.00 2.00 15.00 0.80	●副【桜えびとキャベツおひたし】 キャベツ にんじん さくらえび(素干し) 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	50.00 6.00 1.00 0.20 0.70 0.80 0.80	●副【若竹汁】 たけのこ わかめ うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ	40.00 1.00 3.00 0.03 1.00 1.00 0.00				
●副【ごぼうのスープ】 ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし缶詰(休-別) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	7.00 15.00 8.00 5.00 0.00 0.50 0.80	●副【じゃこおにぎり】 五分つき米 ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ 酒	35.00 2.00 1.00 0.50	●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	80.00 1.50 15.00	●PM【お菓子】		●PM【プリンスボール】 おから きな粉(大豆) ごま ブルーン レーズン なつめやし(乾) はちみつ オリーブ油	6.00 6.00 4.00 9.00 6.00 4.00 6.00 1.50
●PM【果物】 いちご	60.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 牛乳	120.00		
●PM【チーズ】 ベビーチーズ	15.00								
●PM【お菓子】									
●PM【牛乳】 牛乳	120.00								
エネルギー 581 kcal たんぱく質 27.6 g		エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.5 g		エネルギー 65 kcal たんぱく質 2.9 g		エネルギー kcal たんぱく質 g		エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g	
脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g		脂質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g		脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g		脂質 g 食塩相当量 g		脂質 17.5 g 食塩相当量 0.7 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)



## 4月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 12 26	火 13 27	水 14	木 15	金 2 16 30	土 3 17
初期食 5～6ヶ月頃	玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツのスープ	キャベツの煮物 アスパラの煮物 玉葱のすまし	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	小松菜の煮物 三度豆の煮物 チンゲン菜の味噌汁	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 豆苗のスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 三度豆の煮物
中期食 7～8ヶ月頃	鯛の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツのスープ	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 アスパラの煮物 玉葱のすまし	豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	ささみの煮物 小松菜の煮物 三度豆の煮物 チンゲン菜の味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 豆苗のスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 人参 三度豆の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 アスパラ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツのスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ 人参 三温糖 醤油 アスパラの煮物 玉葱のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ スナップえんどう 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参の味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 人参 三温糖 醤油 三度豆の煮物 チンゲン菜の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 豆苗のスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 人参 醤油 三度豆の煮物
おやつ	煮りんご・お菓子	おじや	くずもち	マカロニあべかわ	(2日)手作りパン (16・30日)ふのきな粉和え	お菓子
	月 5 19	火 6 20	水 7 21	木 8 22	金 9 23	土 10 24
初期食 5～6ヶ月頃	玉葱の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	小松菜の煮物 人参の煮物 玉葱のスープ	キャベツの煮物 アスパラの煮物 えんどう豆のすまし	チンゲン菜の煮物 三度豆の煮物 アスパラの味噌汁	玉葱の煮物 人参の煮物 レタスの味噌汁	野菜おじや 五分つき 人参 ねぎ キャベツのすまし
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 玉葱のスープ	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 アスパラの煮物 えんどう豆のすまし	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 三度豆の煮物 アスパラの味噌汁	豆腐の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 レタスの味噌汁	野菜おじや 五分つき 人参 ねぎ キャベツのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ねぎの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 キャベツ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ じゃが芋 三温糖 醤油 アスパラの煮物 えんどう豆のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 人参 三温糖 醤油 三度豆の煮物 アスパラの味噌汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 チンゲン菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 レタスの味噌汁	野菜おじや 五分つき 人参 ねぎ 醤油 キャベツのすまし
おやつ	くずもち	じゃが芋のおやき	煮りんご・お菓子	蒸しパン	手作りパン	いろいろ

※1日(木)の給食は、中期食:おじや(五分つき・玉葱・人参)・じゃが芋の味噌汁です。

※28日(水)の給食は、初期食:玉葱の煮物・じゃが芋の煮物・人参のすましです。

中期食:高野豆腐の煮物・玉葱の煮物・じゃが芋の煮物・人参のすましです。

後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐、玉葱、えんどう豆、三温糖、醤油)・じゃが芋のスティック煮・人参のすましです。おやつはくずもちです。

※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

2021.4.1

## ご入園・ご進級おめでとうございます



子ども達は新しい環境や出会いに、ときどきわくわく期待が膨らむ新年度ですね。給食室では身体も心も育まれ、毎日の給食が楽しみのひとつになるように、安心・安全でおいしい給食とおやつを作っていきますのでこれからもどうぞよろしくお願ひ致します。

### 西京極保育園の給食

- ・地産地消を基本とし、旬の食材や国産のものを多く取り入れた和食中心の献立です。  
(4月は筍・えんどう豆・新玉葱・春キャベツそして甘夏や苺などが登場します!)
- ・加工食品や調味料は添加物不使用のものを吟味して使用しています。  
(油や酢は国産米を原料とした米油・米酢を使用しています。)
- ・だし汁は昆布とかつお節でとり、カレーやハヤシライスのは手作りです。
- ・牛乳とヨーグルトは京都府の久美浜から作りたてを配達してもらっています。  
(さっぱりして口当たりがよくおいしいです。)
- ・手作りおやつでは柏もち・水無月・おはぎなどの行事食も取り入れています。

### 今月のおやつ

#### ？ホットクロスバンズとは？



イギリスでイースターに食べられているパンです。スパイスやドライフルーツが入っていて、ふんわり優しい甘さになっています。十字の飾りがついているのが特徴の子ども達に人気のふわふわパンです。

#### ？ブリスホールとは？

ドライフルーツやナッツなどの自然素材を使ったオーストラリア生まれのスイーツです。

見た目がコロシとかわいく、ヘルシーで健康的にお腹を満たしてくれ、簡単に作れます!

作り方は、お好みドライフルーツ(レーズンやプルーンなど)とナッツ類(アーモンドやくるみなど)を細かく刻み、粉類(アーモンドプードルやココアパウダーなど)と1:1:1の割合で混ぜて丸めるだけです! まとまりにくければ水やオリーブオイルを、甘さをアラスカの場合ははちみつやメープルシロップを足して下さいね。

### 子どもの姿

子ども達はいつも給食の感想をたくさん話してくれます。

「おいしかったよ〜!」「おかわり2かいもしたよ。」  
「このきゅうしょくすき♡」「またつくってね。」  
など伝えてくれる時は本当にいい笑顔です。

大好きな給食だった日は「まいにちこのきゅうしょくがいいな。」とリクエストがあったり、「ずっとたべていられる。」と思わず笑ってしまうくらいかわいい表現で毎日楽しい会話をしています。

保育園では誤えんを防ぐ為にナッツ類は使用しないので、ごまやきな粉でおいしく作ります!!