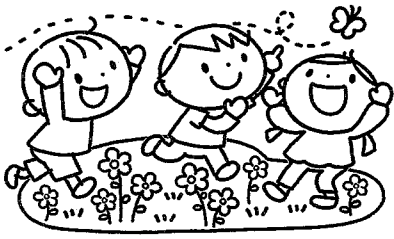
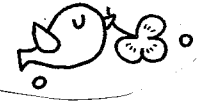
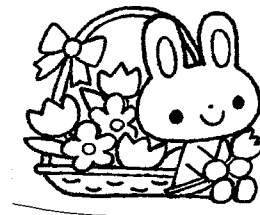


献立名/食品名				献立名/食品名				献立名/食品名				献立名/食品名				1日(土) 献立名/食品名															
g				g				g				g				g															
																●主【スパゲティナポリタン】												●主【スパゲティナポリタン】			
																★スパゲティ												★スパゲティ			
																ツナ															
																にんじん															
																玉葱															
																えんどう豆(さや付)															
																粉チーズ															
																油															
																トマトケチャップ															
																トマト缶詰(ホール)															
																食塩															
																50.00															
																30.00															
																8.00															
																45.00															
																8.00															
																2.00															
																1.60															
																14.00															
																10.00															
																0.02															
																●副【キャベツのスープ】															
																キャベツ															
																じゃがいも															
																スープの素															
																うすくちしょうゆ															
																10.00															
																12.00															
																0.40															
																1.30															
																●PM【お菓子】															
																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	431 kcal	たんぱく質	17.8 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	14.2 g	食塩相当量	1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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
●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【豚ニラ炒め】 豚モモ(脂肪なし) 22.00 にら 8.00 にんじん 8.00 もやし 38.00 うすくちしょうゆ 1.30 三温糖 0.30 酒 0.40 本みりん 0.40 油 1.50 ●副【シャキシャキサラダ】 じゃがいも 42.00 アスパラガス 7.00 にんじん 8.00 酢 1.50 食塩 0.20 油 0.80 三温糖 0.20 ●副【オニオンスープ】 玉葱 20.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 さくらえび(素干し) 0.60 パセリ(乾) 0.02 鶏がら 0.00 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 1.30	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【炒り豆腐】 木綿豆腐 37.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 17.00 ★たまご 9.00 にんじん 8.00 こんにゃく 3.00 しめじ 5.00 ねぎ 3.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 45.00 こまつな 20.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 花かつお 0.50 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.30 ●副【南瓜の味噌汁】 かぼちゃ 25.00 三度豆 4.00 味噌 3.80 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) 22.00 じゃがいも 30.00 玉葱 40.00 マッシュルーム 5.00 えんどう豆(さや付) 8.00 無塩バター 0.80 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-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 セロリー 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 2.00 ●副【じゃこサラダ】 キャベツ 53.00 にんじん 8.00 アスパラガス 4.00 ちりめんじゃこ 3.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鯖のどろろ焼き】 さわら 50.00 ながいも 15.00 うすくちしょうゆ 0.40 酒 0.80 ★マヨネーズ(卵黄型) 2.00 ●副【小松菜と油揚げの煮物】 こまつな 60.00 にんじん 8.00 油揚げ 2.00 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 三温糖 0.40 ●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 12.00 こんにゃく 3.00 切干し大根 2.00 ごぼう 4.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00	<p style="text-align: center;">ひまわり遠足 (お弁当の日)</p>	●主【スパゲティナポリタン】 ★スパゲティ 50.00 ツナ 30.00 玉葱 8.00 にんじん 45.00 えんどう豆(さや付) 8.00 粉チーズ 2.00 油 1.60 トマトケチャップ 14.00 トマト缶詰(ホ-ル) 10.00 食塩 0.02 ●副【キャベツのスープ】 キャベツ 10.00 じゃがいも 12.00 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 1.30
●PM【柏餅】 ★薄力粉 10.00 白玉粉 14.00 あずき(乾) 7.00 三温糖 0.70 きざら 4.00 食塩 0.02 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【手作りパン】 ★強力粉 35.00 イースト 0.40 油 4.00 三温糖 4.00 食塩 0.40 ●PM【苺ジャム】 いちご 35.00 グラニュー糖 2.80 レモン(果汁、生) 0.40 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【果物】 清見オレンジ 70.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【ひじきおにぎり】 五分つき米 35.00 干ひじき 1.00 にんじん 5.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.40 酒 0.40 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●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 いちご 3.00 ●PM【お菓子】	●PM【お菓子】 ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちご 3.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00

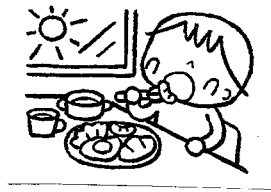


エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g | エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g | エネルギー 57 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g | エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.4 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
●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鮭ともやしのごま味噌蒸し】 鮭 40.00 もやし 6.00 にんじん 5.00 ごま 2.00 味噌 1.50 酒 0.80 本みりん 0.80 油 2.00 ●副【ひじきの炒め煮】 干ひじき 3.00 にんじん 7.00 三度豆 4.00 こんにゃく 2.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.60 酒 0.60 油 1.50 ●副【むらくも汁】 ★たまご 8.00 チンゲン菜 18.00 ながいも 6.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.70 食塩 0.20 削り節 1.00 こんぶ 0.00 かたくり粉 2.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【酢鰯】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 22.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 エリンギ 5.00 ピーマン 8.00 三温糖 0.60 うすくちしょうゆ 0.80 スープの素 0.40 酒 0.60 かたくり粉 0.60 酢 1.30 油 1.50 ●副【南瓜とわかめの和え物】 かぼちゃ 30.00 じゃがいも 27.00 わかめ 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 ●副【ニラの味噌汁】 にら 6.00 もやし 14.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00	●主【炊き込みおこわ】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 ましたけ 3.00 にんじん 5.00 油揚げ 1.50 酒 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.10 ●副【大葉入りしゅうまい】 豚ひき肉 35.00 玉葱 20.00 しそ葉 0.50 ★しゅうまいの皮 1.00 食塩 0.10 かたくり粉 1.50 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.40 ごま油 1.00 油 1.50 酒 0.40 本みりん 0.40 ●副【キャベツの梅和え】 キャベツ 45.00 にんじん 8.00 きゅうり 4.00 梅干し 0.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.60 ●副【アスパラのスープ】 アスパラガス 10.00 ごぼう 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40	●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 1.00 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.60 酒 0.60 ●副【こんにゃくのきんぴら】 こんにゃく 35.00 玉葱 13.00 ささがきごぼう 15.00 にんじん 8.00 スナッペンえんどう 5.00 三温糖 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ●副【じゃが芋としめじの味噌汁】 じゃがいも 30.00 しめじ 6.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00	●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) 4.00 ベーコン 8.00 じゃがいも 20.00 さつまいも 17.00 かぼちゃ 15.00 にんじん 8.00 レーズン 3.00 カレー粉 0.10 油 1.50 ●副【もやしの洋風ナムル】 もやし 35.00 にんじん 8.00 ごまつな 28.00 うすくちしょうゆ 1.30 三温糖 0.20 オリーブ油 1.00 ●副【キャベツと玉葱のミルクスープ】 キャベツ 20.00 玉葱 10.00 牛乳 54.00 無塩バター 0.60 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40	●主【中華丼】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 30.00 キャベツ 15.00 にんじん 10.00 玉葱 25.00 スープの素 0.60 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.08 かたくり粉 1.50 ごま油 0.80 油 2.00 ●副【ましたけのすまし】 ましたけ 10.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 2.00 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00
●PM【カレー風味トースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 3.00 ミックスチーズ 12.00 カレー粉 0.10 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【大豆きな粉クッキー】 ★薄力粉 13.00 大豆(国産、乾) 5.00 きな粉(大豆) 1.50 ベーキングパウダー 0.02 三温糖 4.50 食塩 0.02 牛乳 3.00 無塩バター 5.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【お好み焼き】 ★薄力粉 15.00 キャベツ 15.00 豚ひき肉 8.00 ねぎ 1.50 ★たまご 7.00 さくらえび(素干し) 0.60 ながいも 0.80 花かつお 0.10 トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 0.40 とんかつソース 0.40 食塩 0.02 油 2.50 ●PM【焼きそば】 ★中華めん(ゆで) 45.00 豚モモ(脂肪なし) 12.00 にんじん 7.00 キャベツ 25.00 さくらえび(素干し) 0.30 ウスターソース 3.00 とんかつソース 3.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【果物】 りんご 90.00 ●PM【チーズ】 ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【麩菓子】 ★焼きふ 8.00 黒砂糖 4.00 油 3.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00

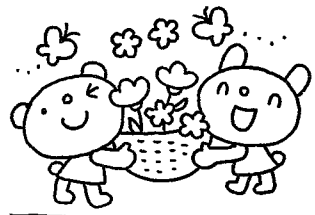
20日はセレクトおやつです。
 幼児は下記のどちらか
 好きな方を選びます。



エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.9 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.5 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 20.0 g
脂質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g	脂質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g	脂質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	脂質 10.2 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g	脂質 14.0 g 食塩相当量 1.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29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【豚ニラ炒め】 豚モモ(脂肪なし) 22.00 にら 8.00 にんじん 8.00 もやし 38.00 うすくちしょうゆ 1.30 三温糖 0.30 酒 0.40 本みりん 0.40 油 1.50 ●副【シャキシャキサラダ】 じゃがいも 42.00 アスパラガス 7.00 にんじん 8.00 酢 1.50 食塩 0.20 油 0.80 三温糖 0.20 ●副【オニオンスープ】 玉葱 20.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 さくらえび(凍干し) 0.60 パセリ(乾) 0.02 鶏がら 0.00 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 1.30 ●PM【ホットケーキ】 ★薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.60 ★たまご 8.00 三温糖 1.50 牛乳 10.00 はちみつ 2.00 無塩バター 2.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00 	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【炒り豆腐】 木綿豆腐 37.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 17.00 ★たまご 9.00 にんじん 8.00 こんにゃく 3.00 しめじ 5.00 ねぎ 3.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 45.00 こまつな 20.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 花かつお 0.50 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.30 ●副【南瓜の味噌汁】 かぼちゃ 25.00 三度豆 4.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 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) 22.00 じゃがいも 30.00 玉葱 40.00 マッシュルーム 5.00 えんどう豆(さや付) 8.00 無塩バター 0.80 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-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 セロリー 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 2.00 ●副【じゃこサラダ】 キャベツ 53.00 にんじん 8.00 アスパラガス 4.00 ちりめんじゃこ 3.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80 ●PM【果物】 デラウェア 40.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鯖のとろろ焼き】 さわら 50.00 ながいも 15.00 うすくちしょうゆ 0.40 酒 0.80 ★マヨネーズ(卵黄型) 2.00 ●副【小松菜と油揚げの煮物】 こまつな 60.00 にんじん 8.00 油揚げ 2.00 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 三温糖 0.40 ●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 12.00 こんにゃく 3.00 切干し大根 2.00 ごぼう 4.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 ●PM【ひじきおにぎり】 五分つき米 35.00 干ひじき 1.00 にんじん 5.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.40 酒 0.40 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 17.00 にんじん 8.00 れんこん 8.00 ごぼう 8.00 こんにゃく 10.00 絹さや 2.00 うすくちしょうゆ 0.60 こいくちしょうゆ 0.60 三温糖 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ●副【チンゲン菜の和え物】 チンゲン菜 30.00 キャベツ 20.00 なめこ 5.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 ●副【わかめのすまし】 わかめ 1.00 みつば 2.00 削り昆布 0.70 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.70 食塩 0.20 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【スパゲティナポリタン】 ★スパゲティ 50.00 ツナ 30.00 にんじん 8.00 玉葱 45.00 えんどう豆(さや付) 8.00 粉チーズ 2.00 油 1.60 トマトケチャップ 14.00 トマト缶詰(ホ-ル) 10.00 食塩 0.02 ●副【キャベツのスープ】 キャベツ 10.00 じゃがいも 12.00 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 1.30

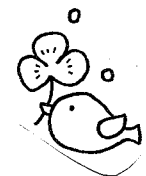


エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.7 g エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.6 g エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.1 g エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.0 g エネルギー 386 kcal たんぱく質 12.1 g エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.8 g
脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.5 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 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
●主【ごはん】 五分つき米	65.00
●副【鮭ともやしのごま味噌蒸し】	40.00
鮭	6.00
もやし	5.00
にんじん	2.00
ごま	1.50
味噌	0.80
酒	0.80
本みりん	2.00
油	
●副【ひじきの炒め煮】	3.00
干ひじき	7.00
にんじん	4.00
三度豆	2.00
こんにゃく	0.80
三温糖	1.30
うすくちしょうゆ	0.60
本みりん	0.60
酒	1.50
油	
●副【むらくも汁】	8.00
★たまご	15.00
チンゲン菜	6.00
ながいも	2.00
うすくちしょうゆ	0.70
本みりん	0.20
食塩	1.00
削り節	0.00
こんぶ	2.00
かたくり粉	
●PM【カレー風味トースト】	40.00
★食パン(市販品)	3.00
★マヨネーズ(卵黄型)	12.00
ミックスチーズ	0.10
カレー粉	
●PM【牛乳】	120.00
牛乳	
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。	
エネルギー 629 kcal	たんぱく質 26.9 g
脂 質 20.0 g	食塩相当量 2.1 g

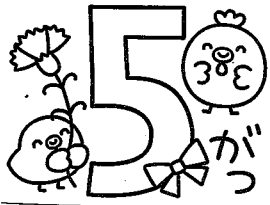
5月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 10 24	火 11 25	水 12 26	木 13 27	金 28	土 1 15 29
中期食 7~8ヶ月頃	鯛の煮付け アスパラの煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のスープ	豆腐の煮物 人参の煮物 南瓜の煮物 三度豆の味噌汁	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 アスパラの煮物 じゃが芋のすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	ささみの煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 わかめのすまし	煮込みうどん うどん 人参 玉葱 醤油 じゃが芋のスティック煮
後期食 9~11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 アスパラ 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 人参 玉葱 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 三度豆の味噌汁	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 アスパラの煮物 じゃが芋のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 切干大根 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ねぎの味噌汁	鶏肉と野菜の煮物 鶏肉 キャベツ チンゲン菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 わかめのすまし	煮込みうどん うどん 人参 玉葱 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	いろいろ(10日) 蒸しパン(24日)	手作りパン(11日) 小豆くずもち(25日)	煮りんご・お菓子	おじや	くずもち	お菓子
中期食 7~8ヶ月頃	鯛の煮付け 人参の煮物 三度豆の煮物 チンゲン菜のすまし	ささみの煮物 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 アスパラの煮物 胡瓜のスープ	鯛の煮付け じゃが芋の煮物 人参の煮物 スナップえんどうの味噌汁	豆腐の煮物 小松菜の煮物 南瓜の煮物 えんどう豆のスープ	野菜おじや 五分つき キャベツ 人参 醤油 ねぎのすまし
後期食 9~11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 ひじき 三温糖 醤油 三度豆の煮物 チンゲン菜のすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 南瓜 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 アスパラの煮物 胡瓜のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 じゃが芋 ねぎ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 スナップえんどうの味噌汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 小松菜 さつま芋 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 えんどう豆のスープ	野菜おじや 五分つき キャベツ 人参 醤油 ねぎのすまし
おやつ	手作りパン	いろいろ	お菓子	キャベツ焼き	煮りんご・お菓子	ふの煮物

※14日(金)は、中期食: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。
後期食: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、キャベツのすましです。おやつはくずもちです。



きゅうしょくだより

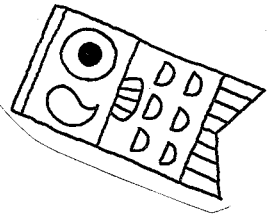
2021.5.1

暖かな日差しが気持ちよく、清々しい季節となりました。

新年度から1ヶ月が経ち、新しい生活にも慣れてきて子ども達の食べる量も少しずつ増えてきて嬉しく思います。また、今年度は感染症対策を行いながら、例年とは違った形でクッキングを再開していく予定です。今月はいちごジャムクッキングがあります。いちごのいい香りを嗅いだり、旬の食材を食べたりして、春を感じたいですね。

5月の献立

西京極保育園の5月の献立をご紹介します。春が旬であるアスパラガスやえんどう豆、新玉葱などをたっぷり使った献立となっています！



なまぶし

生節の煮付け

“生節”とはカツオを蒸す、茹でるなどし、一度だけ燻製した加工品です。(この燻製の工程を何度も繰り返すと、鱈節が出来上がります) 煮付けやサラダ、味噌汁などに入れても美味しいですし、保育園では煮付けにして、その煮汁で豆腐にも味を付けます。味がしみておいしいですよ。

シャキシャキ

サラダ

新じゃが芋、アスパラ、人参をための千切りにし、シャキシャキ感が残るように蒸します。ドレッシング(酢、油、塩、砂糖)と混ぜ合わせて、出来上がりです。よく噛んで食べることで、味覚の発達や脳の働きを良くするため、健康のためにも習慣づけていきたいですね！

玉葱の土佐和え

新玉葱、小松菜を蒸して、ユーン、花かつおを加え、しょうゆ、砂糖で味付けした和え物です。新玉葱は皮が薄く、水分が多くてやわらかいことが特徴で、調理する際のポイントは、火を通しすぎるととろとなるため、歯ごたえを残すように蒸すことです。甘くて食べやすく、子ども達に人気のメニューですよ。

おやつについて



“おやつ”と聞くと、お菓子やジュースが思い浮かぶかもしれませんが、消化吸収能力が未熟な子どもにとっては一度にたくさん量を食することが出来ないため、おやつは栄養の補給源となる大切な食事の一つとされています。保育園では蒸パンやケーキ、トースト、果物の他にも、おにぎり、おやきなどもあり、今月はお好み焼きも登場しますよ！

朝から「今日のおやつはなんですか？」と聞いてくれるほど、子ども達にとって楽しみにしている事の一つだと感じています。

ご家庭でも食事の一部として、楽しいおやつの時間を過ごしてみたいかがでしょうか？



子どもの姿



ある日、空豆を幼児クラスへ見せに行くと、「おまめ！」とさやだけ見て分かった子や、「くさい〜」と鼻をつまんでいた子もいました。他にも、「これ、かみはいてみたことある」、「2歳まではたべられなかったけどいまはたべられよ」などなど様々な反応が見られ、とてもかわいい姿でした。