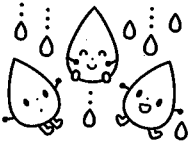
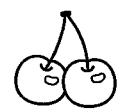




|   | 1日(火)  | 2日(水)  | 3日(木)  | 4日(金)  | 5日(土)  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
|   | 献立名/食品名 g  | 献立名/食品名 g  | 献立名/食品名 g  | 献立名/食品名 g  | 献立名/食品名 g  |  |
|  | <p>●主【小豆ごはん】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>もち米 15.00</p> <p>あずき(乾) 4.00</p> <p>食塩 0.30</p> <p>●副【うのはな】</p> <p>おから 10.00</p> <p>絹ごし豆腐 16.00</p> <p>油揚げ 7.00</p> <p>玉葱 10.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>こんにゃく 6.00</p> <p>しめじ 4.00</p> <p>ささがきごぼう 4.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 1.00</p> <p>●副【チンゲン菜の和え物】</p> <p>チンゲン菜 40.00</p> <p>こまつな 20.00</p> <p>切干し大根 3.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 0.70</p> <p>●副【じゃが芋の味噌汁】</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>にら 5.00</p> <p>味噌 3.80</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> | <p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>●副【ポークチャップ】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>玉葱 20.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ピーマン 6.00</p> <p>トマトケチャップ 3.80</p> <p>ブイヨン 0.05</p> <p>油 1.00</p> <p>●副【フレンチサラダ】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>きゅうり 8.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>酢 1.20</p> <p>食塩 0.04</p> <p>油 1.00</p> <p>●副【コンソメジュリエヌ】</p> <p>なす 10.00</p> <p>ズッキーニ 8.00</p> <p>三度豆 6.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>ブイヨン 0.08</p> <p>スープの素 0.40</p> | <p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>●副【鱈の梅しそ焼き】</p> <p>あじ 50.00</p> <p>梅干し 4.00</p> <p>しそ葉 0.20</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>油 1.00</p> <p>●副【南瓜のいとこ煮】</p> <p>かぼちゃ 60.00</p> <p>あずき(乾) 3.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 3.00</p> <p>本みりん 1.00</p> <p>酒 1.00</p> <p>●副【豆乳入り味噌汁】</p> <p>じゃがいも 25.00</p> <p>レタス 7.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>とうもろこし缶詰(味) 5.00</p> <p>調整豆乳 0.00</p> <p>オリーブ油 1.30</p> <p>味噌 3.80</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> | <p>●主【チキントマトカレー】</p> <p>五分つき米 80.00</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00</p> <p>じゃがいも 40.00</p> <p>玉葱 40.00</p> <p>トマト 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ズッキーニ 8.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>無塩バター 1.50</p> <p>ブイヨン 0.20</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>カレー粉 0.20</p> <p>★薄力粉 13.00</p> <p>ウスターソース 1.20</p> <p>とんかつソース 0.50</p> <p>はちみつ 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>食塩 0.20</p> <p>油 1.50</p> <p>●副【ごまドレサラダ】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>ごま 1.50</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>酢 1.50</p> <p>食塩 0.04</p> <p>油 0.80</p> | <p>●主【五目チャーハン】</p> <p>五分つき米 80.00</p> <p>豚ひき肉 17.00</p> <p>★たまご 17.00</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>とうもろこし缶詰(味) 5.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>酒 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>ごま油 0.80</p> <p>●副【えのきのスープ】</p> <p>えのきたけ 7.00</p> <p>わかめ 1.00</p> <p>スープの素 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 1.30</p> |  |
|   |   | <p>●PM【ハニージンジャーケーキ】</p> <p>★薄力粉 20.00</p> <p>ベーキングパウダー 1.00</p> <p>★たまご 12.00</p> <p>無塩バター 7.00</p> <p>はちみつ 5.00</p> <p>三温糖 3.00</p> <p>牛乳 20.00</p> <p>しょうが 1.30</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>  | <p>●PM【わらびもち】</p> <p>わらびもち粉 20.00</p> <p>三温糖 7.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>食塩 0.01</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>   | <p>●PM【クロックムッシュトースト】</p> <p>★食パン(市販品) 45.00</p> <p>ベーコン 2.80</p> <p>パセリ(乾) 0.03</p> <p>牛乳 25.00</p> <p>★薄力粉 2.30</p> <p>無塩バター 2.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>ブイヨン 0.03</p> <p>ミックスチーズ 10.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>  | <p>●PM【果物】</p> <p>びわ 100.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>  | <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>                  |
|   |  | <p>エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.2 g</p> <p>脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g</p>   | <p>エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g</p> <p>脂 質 10.2 g 食塩相当量 0.6 g</p>   | <p>エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.7 g</p> <p>脂 質 19.3 g 食塩相当量 3.2 g</p>   | <p>エネルギー 596 kcal たんぱく質 16.9 g</p> <p>脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.0 g</p>   | <p>エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.1 g</p> <p>脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.3 g</p> |

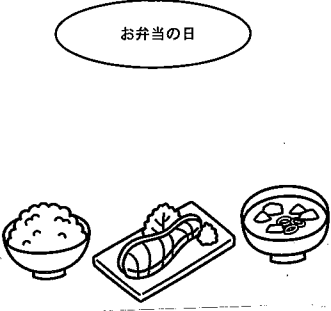
(★印はアレルギー除去対象食品です)

| 7日(月)  |   | 8日(火)   |   | 9日(水)  |  | 10日(木)  |  | 11日(金)   |   | 12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【梅ごまごはん】<br>五分つき米<br>梅干し<br>黒ごま(いり)  | 65.00<br>1.50<br>1.00  | ●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【カレーうどん】<br>★干しうどん(乾)<br>豚モモ(脂肪なし)<br>玉葱<br>にんじん<br>ねぎ<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>かたくり粉<br>削り節<br>こんぶ | 50.00<br>25.00<br>20.00<br>7.00<br>3.00<br>0.50<br>4.00<br>3.00<br>0.40<br>3.00<br>1.00<br>0.00 |  |  |
| ●副【焼きビーフン】<br>ビーフン<br>豚ひき肉<br>玉葱<br>にんじん<br>パプリカ<br>スープの素<br>うすくちしょうゆ<br>油 | 10.00<br>15.00<br>20.00<br>8.00<br>7.00<br>0.30<br>0.60<br>2.00 | ●副【鯖のプロバンス風】<br>さば<br>トマト<br>玉葱<br>食塩<br>オリーブ油                                      | 50.00<br>10.00<br>10.00<br>0.02<br>1.00                                 | ●副【和風キッシュ】<br>★たまご<br>さくらえび(素干し)<br>玉葱<br>なす<br>にんじん<br>みつば<br>★薄力粉<br>牛乳<br>白味噌<br>うすくちしょうゆ<br>食塩<br>酒<br>油 | 40.00<br>3.00<br>25.00<br>8.00<br>8.00<br>3.00<br>13.00<br>15.00<br>2.00<br>0.30<br>0.03<br>0.80<br>1.00 | ●副【高野豆腐の含め煮】<br>凍り豆腐<br>鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>玉葱<br>にんじん<br>しめじ<br>三度豆<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>酒 | 7.00<br>15.00<br>15.00<br>8.00<br>8.00<br>0.40<br>1.50<br>0.80<br>0.80 | ●副【鯛の生姜煮】<br>鯛<br>しょうが<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>酒<br>本みりん | 50.00<br>1.00<br>1.00<br>0.80<br>1.30<br>0.80<br>0.80 | ●副【ごぼうの甘辛バター炒め】<br>ささがきごぼう<br>チンゲン菜<br>玉葱<br>にんじん<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>無塩バター<br>油                 | 23.00<br>10.00<br>10.00<br>7.00<br>0.50<br>1.00<br>0.80<br>1.50<br>0.50                         |  |  |
| ●副【中華風サラダ】<br>キャベツ<br>チンゲン菜<br>きゅうり<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>酢<br>ごま油         | 40.00<br>20.00<br>8.00<br>0.40<br>1.00<br>1.50<br>0.40          | ●副【野菜のスープ】<br>にんじん<br>きゅうり<br>三度豆<br>鶏がら<br>スープの素<br>うすくちしょうゆ                       | 8.00<br>8.00<br>6.00<br>0.00<br>0.40<br>1.30                            | ●副【じゃが芋の和え物】<br>じゃがいも<br>こまつな<br>とうもろこし缶詰(体-M)<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ  | 50.00<br>20.00<br>5.00<br>0.20<br>0.60   | ●副【カル鉄サラダ】<br>こまつな<br>ちりめんじゃこ<br>干ひじき<br>ごま<br>三温糖<br>酢<br>うすくちしょうゆ<br>油                        | 50.00<br>1.00<br>1.20<br>1.50<br>0.40<br>1.50<br>1.00<br>0.80          | ●副【もやしの味噌汁】<br>もやし<br>オクラ<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ                      | 15.00<br>7.00<br>3.80<br>1.00<br>0.00                 | ●副【オクラの和え物】<br>じゃがいも<br>オクラ<br>トマト<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>酢   | 30.00<br>8.00<br>8.00<br>0.50<br>1.00<br>0.80   |  |  |
| ●副【ズッキーニのスープ】<br>ズッキーニ<br>しめじ<br>鶏がら<br>うすくちしょうゆ<br>スープの素                  | 0.00<br>12.00<br>6.00<br>1.30<br>0.40                           | ●副【野菜のスープ】<br>にんじん<br>きゅうり<br>三度豆<br>鶏がら<br>スープの素<br>うすくちしょうゆ                       | 8.00<br>8.00<br>6.00<br>0.00<br>0.40<br>1.30                            | ●副【五目汁】<br>豚モモ(脂肪なし)<br>かぼちゃ<br>玉葱<br>オクラ<br>ねぎ<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                      | 15.00<br>15.00<br>15.00<br>4.00<br>3.00<br>2.00<br>0.70<br>0.20<br>1.00<br>0.00                          | ●副【もやしの味噌汁】<br>もやし<br>オクラ<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ   | 15.00<br>7.00<br>3.80<br>1.00<br>0.00                                  | ●副【茄子の味噌汁】<br>なす<br>油揚げ<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ                        | 15.00<br>8.00<br>3.80<br>1.00<br>0.00                 |  |   |  |  |
| ●PM【鮭とチーズのおにぎり】<br>五分つき米<br>鮭<br>プロセスチーズ<br>バセリ(乾)<br>食塩                   | 35.00<br>8.00<br>5.00<br>0.02<br>0.05                           | ●PM【ヒラヤーチー】<br>★薄力粉<br>★たまご<br>牛乳<br>沖繩もずく(塩蔵、塩抜き)<br>にら<br>食塩<br>ごま油<br>削り節<br>こんぶ | 15.00<br>8.00<br>25.00<br>10.00<br>5.00<br>0.04<br>0.50<br>1.00<br>0.00 | ●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>りんご  | 80.00<br>1.50<br>15.00   | ●PM【ココあんクッキー】<br>★薄力粉<br>三温糖<br>無塩バター<br>いんげんまめ(乾)<br>ビュアココア                                    | 23.00<br>6.00<br>10.00<br>2.00<br>0.50                                 | ●PM【果物】<br>デラウェア   | 50.00   | ●PM【チーズ】<br>ベビーチーズ   | 15.00   | ●PM【きな粉おにぎり】<br>五分つき米<br>もち米<br>三温糖<br>きな粉(大豆)<br>食塩 | 25.00<br>10.00<br>4.00<br>3.00<br>0.01 |
| ●PM【牛乳】<br>牛乳  | 120.00  | ●PM【牛乳】<br>牛乳   | 120.00  | ●PM【お菓子】   |  | ●PM【牛乳】<br>牛乳   | 120.00   | ●PM【お菓子】   |   | ●PM【牛乳】<br>牛乳  | 120.00  | ●PM【牛乳】<br>牛乳  | 120.00                                 |
| ●PM【牛乳】<br>牛乳  | 120.00  | ●PM【牛乳】<br>牛乳   | 120.00  |  |  |   |  |  |   |  |   |  |  |



|       |          |       |        |       |          |       |        |       |          |       |        |       |          |       |        |       |          |       |        |       |          |       |        |
|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|----------|-------|--------|
| エネルギー | 591 kcal | たんぱく質 | 18.4 g | エネルギー | 580 kcal | たんぱく質 | 23.9 g | エネルギー | 555 kcal | たんぱく質 | 22.4 g | エネルギー | 633 kcal | たんぱく質 | 20.8 g | エネルギー | 609 kcal | たんぱく質 | 26.7 g | エネルギー | 502 kcal | たんぱく質 | 19.1 g |
| 脂 質   | 13.4 g   | 食塩相当量 | 1.0 g  | 脂 質   | 19.3 g   | 食塩相当量 | 0.9 g  | 脂 質   | 11.2 g   | 食塩相当量 | 1.4 g  | 脂 質   | 20.9 g   | 食塩相当量 | 1.3 g  | 脂 質   | 19.2 g   | 食塩相当量 | 1.6 g  | 脂 質   | 8.1 g    | 食塩相当量 | 3.1 g  |

| 14日(月)  | 15日(火)  | 16日(水)  | 17日(木)   | 18日(金)  | 19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><br>五分つき米 65.00<br><br><b>●副【鶏肉のパン粉焼き】</b><br>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00<br>★パン粉(乾燥) 2.30<br>食塩 0.02<br>粉チーズ 1.00<br>バジル(粉) 0.04<br>パセリ(乾) 0.03<br>オリーブ油 1.20<br><br><b>●副【もやしの酢の物】</b><br>もやし 40.00<br>キャベツ 15.00<br>にんじん 8.00<br>パプリカ 7.00<br>三温糖 0.30<br>うすくちしょうゆ 1.00<br>酢 1.50<br><br><b>●副【わかめの味噌汁】</b><br>わかめ 2.00<br>玉葱 10.00<br>ねぎ 2.00<br>味噌 3.80<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00<br><br> | <b>●主【小豆ごはん】</b><br>五分つき米 60.00<br>もち米 15.00<br>あずき(乾) 4.00<br>食塩 0.30<br><br><b>●副【うのはな】</b><br>おから 10.00<br>絹ごし豆腐 16.00<br>油揚げ 7.00<br>玉葱 10.00<br>にんじん 8.00<br>こんにゃく 6.00<br>しめじ 4.00<br>ささがきごぼう 4.00<br>ねぎ 3.00<br>三温糖 0.80<br>うすくちしょうゆ 1.00<br>本みりん 0.80<br>酒 0.80<br>油 1.00<br><br><b>●副【チンゲン菜の和え物】</b><br>チンゲン菜 40.00<br>こまつな 20.00<br>切干し大根 3.00<br>三温糖 0.40<br>うすくちしょうゆ 0.70<br><br><b>●副【じゃが芋の味噌汁】</b><br>じゃがいも 20.00<br>にら 5.00<br>味噌 3.80<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00 | <b>●主【ごはん】</b><br>五分つき米 65.00<br><br><b>●副【ポークチャップ】</b><br>豚モモ(脂肪なし) 25.00<br>玉葱 20.00<br>にんじん 8.00<br>ピーマン 6.00<br>トマトケチャップ 3.80<br>ブイヨン 0.05<br>油 1.00<br><br><b>●副【フレンチサラダ】</b><br>キャベツ 50.00<br>にんじん 8.00<br>きゅうり 8.00<br>三温糖 0.30<br>酢 1.20<br>食塩 0.04<br>油 1.00<br><br><b>●副【コンソメジュリエヌ】</b><br>なす 10.00<br>ズッキーニ 8.00<br>三度豆 6.00<br>鶏がら 0.00<br>うすくちしょうゆ 1.30<br>ブイヨン 0.08<br>スープの素 0.40 | <b>●主【ごはん】</b><br>五分つき米 65.00<br><br><b>●副【鯨の梅しそ焼き】</b><br>あじ 50.00<br>梅干し 4.00<br>しそ葉 0.20<br>本みりん 0.80<br>油 1.00<br><br><b>●副【南瓜のいとこ煮】</b><br>かぼちゃ 60.00<br>あずき(乾) 3.00<br>三温糖 0.50<br>うすくちしょうゆ 3.00<br>本みりん 1.00<br>酒 1.00<br>食塩 0.20<br>油 1.50<br><br><b>●副【豆乳入り味噌汁】</b><br>じゃがいも 25.00<br>レタス 7.00<br>にんじん 7.00<br>とうもろこし缶詰(味付) 5.00<br>調整豆乳 0.00<br>オリーブ油 1.30<br>味噌 3.80<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00<br><br><b>●副【豆乳入り味噌汁】</b><br>じゃがいも 25.00<br>レタス 7.00<br>にんじん 7.00<br>とうもろこし缶詰(味付) 5.00<br>調整豆乳 0.00<br>オリーブ油 1.30<br>味噌 3.80<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00 | <b>●主【チキントマトカレー】</b><br>五分つき米 80.00<br>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00<br>じゃがいも 40.00<br>玉葱 40.00<br>トマト 15.00<br>にんじん 8.00<br>ズッキーニ 0.20<br>鶏がら 0.00<br>無塩バター 1.50<br>ブイヨン 0.20<br>スープの素 0.50<br>カレー粉 0.20<br>★薄力粉 13.00<br>ウスターソース 1.20<br>とんかつソース 1.20<br>はちみつ 0.20<br>うすくちしょうゆ 0.80<br>酒 0.80<br>食塩 0.20<br>油 1.50<br><br><b>●副【ごまドレサラダ】</b><br>キャベツ 50.00<br>にんじん 7.00<br>ごま 1.50<br>三温糖 0.20<br>酢 1.50<br>食塩 0.04<br>油 0.80 | <b>●主【五目チャーハン】</b><br>五分つき米 80.00<br>豚ひき肉 17.00<br>★たまご 17.00<br>玉葱 15.00<br>にんじん 7.00<br>とうもろこし缶詰(味付) 5.00<br>ねぎ 3.00<br>酒 1.00<br>うすくちしょうゆ 2.00<br>スープの素 0.50<br>ごま油 0.80<br><br><b>●副【えのきのスープ】</b><br>えのきたけ 7.00<br>わかめ 1.00<br>スープの素 0.40<br>うすくちしょうゆ 1.30<br><br> |
| <b>●PM【南瓜きな粉団子】</b><br>かぼちゃ 30.00<br>白玉粉 20.00<br>上新粉 4.00<br>絹ごし豆腐 8.00<br>きな粉(大豆) 2.30<br>三温糖 1.50<br>食塩 0.01<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00  | <b>●PM【ハニージンジャーケーキ】</b><br>★薄力粉 20.00<br>ベーキングパウダー 1.00<br>★たまご 12.00<br>無塩バター 7.00<br>はちみつ 5.00<br>三温糖 3.00<br>牛乳 20.00<br>しょうが 1.30<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00  | <b>●PM【わらびもち】</b><br>わらびもち粉 20.00<br>三温糖 7.00<br>きな粉(大豆) 3.00<br>食塩 0.01<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00   | <b>●PM【クロックムッシュトースト】</b><br>★食パン(市販品) 45.00<br>ベーコン 2.80<br>パセリ(乾) 0.03<br>牛乳 25.00<br>★薄力粉 2.30<br>無塩バター 2.00<br>食塩 0.10<br>ブイヨン 0.03<br>ミックスチーズ 10.00<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00   | <b>●PM【果物】</b><br>メロン(温室) 100.00<br><br><b>●PM【お菓子】</b><br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00  | <b>●PM【お菓子】</b><br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00  |
| エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g  | エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.4 g  | エネルギー 512 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 0.6 g  | エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 3.2 g   | エネルギー 622 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.0 g  | エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.3 g  |

| 21日(月)  | 22日(火)   | 23日(水)  | 24日(木)  | 25日(金)   | 26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><br>五分つき米 65.00<br><br><b>●副【焼きビーフン】</b><br>ビーフン 10.00<br>豚ひき肉 15.00<br>玉葱 20.00<br>にんじん 8.00<br>パプリカ 7.00<br>スープの素 0.30<br>うすくちしょうゆ 0.60<br>油 2.00<br><br><b>●副【中華風サラダ】</b><br>キャベツ 40.00<br>チンゲン菜 20.00<br>きゅうり 8.00<br>三温糖 0.40<br>うすくちしょうゆ 1.00<br>酢 1.50<br>ごま油 0.40<br><br><b>●副【ズッキーニのスープ】</b><br>ズッキーニ 0.00<br>しめじ 12.00<br>鶏がら 6.00<br>うすくちしょうゆ 1.30<br>スープの素 0.40<br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           21日はセレクトおやつです。<br/>           幼児は下記のどちらか<br/>           好きな方を選びます。         </div> | <b>●主【ごはん】</b><br>五分つき米 65.00<br><br><b>●副【鯖のプロバンス風】</b><br>さば 50.00<br>トマト 10.00<br>玉葱 10.00<br>食塩 0.02<br>オリーブ油 1.00<br><br><b>●副【キャベツのソテー】</b><br>キャベツ 40.00<br>もやし 20.00<br>ピーマン 6.00<br>スープの素 0.30<br>食塩 0.04<br>油 1.50<br><br><b>●副【野菜のスープ】</b><br>にんじん 8.00<br>きゅうり 8.00<br>三度豆 6.00<br>鶏がら 0.00<br>スープの素 0.40<br>うすくちしょうゆ 1.30 | <p>お弁当の日</p>  | <b>●主【ごはん】</b><br>五分つき米 65.00<br><br><b>●副【高野豆腐の含め煮】</b><br>凍り豆腐 7.00<br>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00<br>玉葱 15.00<br>にんじん 8.00<br>しめじ 8.00<br>三度豆 5.00<br>三温糖 0.40<br>うすくちしょうゆ 1.50<br>本みりん 0.80<br>酒 0.80<br><br><b>●副【カル鉄サラダ】</b><br>こまつな 50.00<br>ちりめんじゃこ 1.00<br>干ひじき 1.20<br>ごま 1.50<br>三温糖 0.40<br>酢 1.50<br>うすくちしょうゆ 1.00<br>油 0.80<br><br><b>●副【もやしの味噌汁】</b><br>もやし 15.00<br>オクラ 7.00<br>味噌 3.80<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00 | <b>●主【ごはん】</b><br>五分つき米 65.00<br><br><b>●副【鯛の生姜煮】</b><br>鯛 50.00<br>しょうが 1.00<br>三温糖 1.00<br>うすくちしょうゆ 0.80<br>こいくちしょうゆ 1.30<br>酒 0.80<br>本みりん 0.80<br><br><b>●副【ごぼうの甘辛バター炒め】</b><br>ささがきごぼう 23.00<br>チンゲン菜 10.00<br>オクラ 10.00<br>にんじん 7.00<br>三温糖 0.50<br>うすくちしょうゆ 1.00<br>本みりん 0.80<br>無塩バター 1.50<br>油 0.50<br><br><b>●副【茄子の味噌汁】</b><br>なす 15.00<br>油揚げ 8.00<br>味噌 3.80<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00 | <b>●主【カレーうどん】</b><br>★干しうどん(乾) 50.00<br>豚モモ(脂肪なし) 25.00<br>玉葱 20.00<br>にんじん 7.00<br>ねぎ 3.00<br>三温糖 0.50<br>こいくちしょうゆ 4.00<br>本みりん 3.00<br>カレー粉 0.40<br>かたくり粉 3.00<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00<br><br><b>●副【オクラの和え物】</b><br>じゃがいも 30.00<br>オクラ 8.00<br>トマト 8.00<br>三温糖 0.50<br>うすくちしょうゆ 1.00<br>酢 0.80 |
| <b>●PM【鮭とチーズのおにぎり】</b><br>五分つき米 35.00<br>鮭 8.00<br>プロセスチーズ 5.00<br>バセリ(乾) 0.02<br>食塩 0.05<br><br><b>●PM【鶏そぼろおにぎり】</b><br>五分つき米 35.00<br>鶏若鶏肉ひき肉 7.00<br>しょうが 0.40<br>三温糖 0.30<br>こいくちしょうゆ 0.70<br>うすくちしょうゆ 0.70<br>本みりん 0.80<br>酒 0.80<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00   | <b>●PM【ヒラヤーチー】</b><br>★薄力粉 15.00<br>★たまご 8.00<br>牛乳 25.00<br>沖繩もずく(塩蔵、塩抜き) 10.00<br>にら 5.00<br>食塩 0.04<br>ごま油 0.50<br>削り節 1.00<br>こんぶ 0.00<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00  | <b>●PM【フルーツヨーグルト】</b><br>ヨーグルト(全脂無糖) 80.00<br>三温糖 1.50<br>りんご 15.00<br><br><b>●PM【お菓子】</b>      | <b>●PM【ココあんクッキー】</b><br>★薄力粉 23.00<br>三温糖 6.00<br>無塩バター 10.00<br>いんげんまめ(乾) 2.00<br>ビュアココア 0.50<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00   | <b>●PM【果物】</b><br>すいか 120.00<br><br><b>●PM【チーズ】</b><br>ベビーチーズ 15.00<br><br><b>●PM【お菓子】</b><br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00  | <b>●PM【きな粉おにぎり】</b><br>五分つき米 25.00<br>もち米 10.00<br>三温糖 4.00<br>きな粉(大豆) 3.00<br>食塩 0.01<br><br><b>●PM【牛乳】</b><br>牛乳 120.00  |
| エネルギー 733 kcal たんぱく質 22.0 g<br>脂質 14.8 g 食塩相当量 1.2 g  | エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.9 g<br>脂質 19.3 g 食塩相当量 0.9 g   | エネルギー 65 kcal たんぱく質 2.9 g<br>脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g   | エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.8 g<br>脂質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g  | エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.0 g<br>脂質 19.2 g 食塩相当量 1.6 g   | エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.1 g<br>脂質 8.1 g 食塩相当量 3.1 g  |



| 28日(月)   |  | 29日(火)  |   | 30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】<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  |         |   |         |   |         |   |
| ●副【鶏肉のパン粉焼き】<br>鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>★パン粉(乾燥)<br>食塩<br>粉チーズ<br>パジル(粉)<br>パセリ(乾)<br>オリーブ油 | 70.00<br>2.30<br>0.02<br>1.00<br>0.04<br>0.03<br>1.20  | ●副【うのはな】<br>おから<br>絹ごし豆腐<br>油揚げ<br>玉葱<br>にんじん<br>こんにゃく<br>しめじ<br>ささがきごぼう<br>ねぎ<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>酒<br>油 | 10.00<br>16.00<br>7.00<br>10.00<br>8.00<br>6.00<br>4.00<br>4.00<br>3.00<br>0.80<br>1.00<br>0.80<br>0.80<br>1.00 | ●副【ポークチャップ】<br>豚モモ(脂肪なし)<br>玉葱<br>にんじん<br>ピーマン<br>トマトケチャップ<br>ブイヨン<br>油 | 25.00<br>20.00<br>8.00<br>6.00<br>3.80<br>0.05<br>1.00 |         |   |         |   |         |   |
| ●副【もやしの酢の物】<br>もやし<br>キャベツ<br>にんじん<br>パプリカ<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ<br>酢                 | 40.00<br>15.00<br>8.00<br>7.00<br>0.30<br>1.00<br>1.50 | ●副【チンゲン菜の和え物】<br>チンゲン菜<br>こまつな<br>切干し大根<br>三温糖<br>うすくちしょうゆ  | 40.00<br>20.00<br>3.00<br>0.40<br>0.70  | ●副【フレンチサラダ】<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>三温糖<br>酢<br>食塩<br>油              | 50.00<br>8.00<br>8.00<br>0.30<br>1.20<br>0.04<br>1.00  |         |   |         |   |         |   |
| ●副【わかめの味噌汁】<br>わかめ<br>玉葱<br>ねぎ<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ                                 | 2.00<br>10.00<br>2.00<br>3.80<br>1.00<br>0.00          | ●副【じゃが芋の味噌汁】<br>じゃがいも<br>にら<br>味噌<br>削り節<br>こんぶ   | 20.00<br>5.00<br>3.80<br>1.00<br>0.00   | ●副【コンソメジュリエヌ】<br>なす<br>ズッキーニ<br>三度豆<br>鶏がら<br>うすくちしょうゆ<br>ブイヨン<br>スープの素 | 10.00<br>8.00<br>6.00<br>0.00<br>1.30<br>0.08<br>0.40  |         |   |         |   |         |   |
| ●PM【南瓜きな粉団子】<br>かぼちゃ<br>白玉粉<br>上新粉<br>絹ごし豆腐<br>きな粉(大豆)<br>三温糖<br>食塩                | 30.00<br>20.00<br>4.00<br>8.00<br>2.30<br>1.50<br>0.01 | ●PM【ハニージンジャーケーキ】<br>★薄力粉<br>ベーキングパウダー<br>★たまご<br>無塩バター<br>はちみつ<br>三温糖<br>牛乳<br>しょうが                                 | 20.00<br>1.00<br>12.00<br>7.00<br>5.00<br>3.00<br>20.00<br>1.30   | ●PM【水無月】<br>★薄力粉<br>上新粉<br>三温糖<br>甘納豆(あずき)                              | 10.00<br>3.00<br>4.00<br>10.00                         |         |   |         |   |         |   |
| ●PM【牛乳】<br>牛乳  | 120.00   | ●PM【牛乳】<br>牛乳   | 120.00  | ●PM【牛乳】<br>牛乳   | 120.00   |         |   |         |   |         |   |
| エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.2 g                                 |  | エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.1 g  |   | エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 0.6 g                       |  |         |   |         |   |         |   |

※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。





## 6月 離乳食献立表

西京極保育園

|                | 月 14 28  | 火 1 15 29  | 水 2 16 30   | 木 3 17   | 金 4 18  | 土 5 19                                   |
|----------------|--|--|---|--|---|--|
| 初期食<br>5～6ヶ月頃  | キャベツの煮物<br>人参の煮物<br>パプリカの味噌汁                                   | チンゲン菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>小松菜の味噌汁                                 | キャベツの煮物<br>三度豆の煮物<br>玉葱のスープ                                   | 人参の煮物<br>南瓜の煮物<br>レタスの味噌汁                                    | 玉葱の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>トマトのすまし                                       | 野菜おじや<br>五分つき 玉葱<br>人参<br>ねぎのすまし         |
| 中期食<br>7～8ヶ月頃  | ささみの煮物<br>キャベツの煮物<br>人参の煮物<br>パプリカの味噌汁                         | 豆腐の煮物<br>チンゲン菜の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>小松菜の味噌汁                        | 鯛の煮付け<br>キャベツの煮物<br>三度豆の煮物<br>玉葱のスープ                          | 鯛の煮付け<br>人参の煮物<br>南瓜の煮物<br>レタスの味噌汁                           | 高野豆腐の煮物<br>玉葱の煮物<br>じゃが芋の煮物<br>トマトのすまし                            | 野菜おじや<br>五分つき 玉葱<br>人参<br>ねぎのすまし         |
| 後期食<br>9～11ヶ月頃 | ささみと野菜の煮物<br>ささみ キャベツ<br>ねぎ 三温糖<br>醤油<br>人参のスティック煮<br>パプリカの味噌汁 | 豆腐と野菜の煮物<br>豆腐 チンゲン菜<br>人参 三温糖<br>醤油<br>じゃが芋のスティック煮<br>小松菜の味噌汁 | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 キャベツ<br>茄子 三温糖<br>醤油<br>三度豆の煮物<br>玉葱のスープ         | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 人参<br>じゃが芋 三温糖<br>醤油<br>南瓜のココロ煮<br>レタスの味噌汁      | 高野豆腐と野菜の煮物<br>高野豆腐 玉葱<br>キャベツ 三温糖<br>醤油<br>じゃが芋のスティック煮<br>トマトのすまし | 野菜おじや<br>五分つき 玉葱<br>人参 醤油<br>ねぎのすまし      |
| おやつ            | 蒸し南瓜   | 蒸しパン   | (2・16日)わらびもち<br>(30日) ぐずもち                                    | 手作りパン  | 煮りんご・お菓子  | お菓子                                      |
|                | 月 7 21   | 火 8 22   | 水 9   | 木 10 24  | 金 11 25   | 土 12 26                                  |
| 初期食<br>5～6ヶ月頃  | チンゲン菜の煮物<br>人参の煮物<br>玉葱のスープ                                    | キャベツの煮物<br>三度豆の煮物<br>胡瓜のスープ                                    | 小松菜の煮物<br>南瓜の煮物<br>じゃが芋のすまし                                   | 玉葱の煮物<br>人参の煮物<br>オクラの味噌汁                                    | チンゲン菜の煮物<br>人参の煮物<br>玉葱の味噌汁                                       | 野菜おじや<br>五分つき 人参<br>ねぎ<br>じゃが芋の煮物        |
| 中期食<br>7～8ヶ月頃  | 鯛の煮付け<br>チンゲン菜の煮物<br>人参の煮物<br>玉葱のスープ                           | 鯛の煮付け<br>キャベツの煮物<br>三度豆の煮物<br>胡瓜のスープ                           | 高野豆腐の煮物<br>小松菜の煮物<br>南瓜の煮物<br>じゃが芋のすまし                        | ささみの煮物<br>玉葱の煮物<br>人参の煮物<br>オクラの味噌汁                          | 豆腐の煮付け<br>チンゲン菜の煮物<br>人参の煮物<br>玉葱の味噌汁                             | 煮込みうどん<br>うどん 人参<br>ねぎ<br>じゃが芋の煮物        |
| 後期食<br>9～11ヶ月頃 | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 チンゲン菜<br>ズッキーニ 三温糖<br>醤油<br>人参のスティック煮<br>玉葱のスープ   | 鯛と野菜の煮物<br>鯛 キャベツ<br>トマト 三温糖<br>醤油<br>三度豆の煮物<br>胡瓜のスープ         | 高野豆腐と野菜の煮物<br>高野豆腐 小松菜<br>ねぎ 三温糖<br>醤油<br>南瓜のココロ煮<br>じゃが芋のすまし | ささみと野菜の煮物<br>ささみ 玉葱<br>小松菜 三温糖<br>醤油<br>人参のスティック煮<br>オクラの味噌汁 | 豆腐と野菜の煮物<br>豆腐 チンゲン菜<br>茄子 三温糖<br>醤油<br>人参のスティック煮<br>玉葱の味噌汁       | 煮込みうどん<br>うどん 人参<br>ねぎ 醤油<br>じゃが芋のスティック煮 |
| おやつ            | おじや  | いろいろ   | ぐずもち  | ソフトクッキー  | 煮りんご・お菓子  | きな粉おじや                                   |

※23日(水)の給食は、初期食:玉葱の煮物・じゃが芋の煮物・オクラのすましです。

中期食:高野豆腐の煮物・玉葱の煮物・じゃが芋の煮物・オクラのすましです。

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・オクラのすましです。おやつはぐずもちです。

※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

2021.6.1

今年は、例年よりも早い梅雨の到来となりました!! 気温と湿度が上がるので、その変化により食欲が低下しやすくなります。のどが渴いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、肉・魚・野菜などをバランスよく取り入れた食事で体力を維持して元気に過ごしましょう。



## 菌が繁殖しやすい季節です 食中毒に気を付けよう

- ・手は石けんでしっかり洗いましょう。
- ・お弁当を作るときはしっかり加熱し、十分冷まして詰めましょう。水分が多いと菌が増えやすいので気を付けて!
- ・まな板、包丁を使った後は、よく洗いましょう。



## 黙食とはいうけれど...

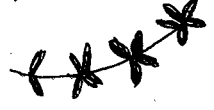
会話を控えて食べることはコロナ禍の今は大事なことの1つですが、黙って食べるとつい早い早食いになってしまいませんか? 誤えんを起すきっかけにならないように気を付けてゆっくりよく噛んで食べるようにしたいですね。

保育園では誤えん、窒息防止の為にこのようなことを行っています

- ミニトマト・巨峰やマスクット → ¼に切り分けます。
- 球状のチーズ、あめ、ナッツ類、炒り豆 → 使用しません。
- 団子(もち) → さつま芋や南瓜、豆腐や小麦粉などを入れ、歯切れのよいものを作ります。

その他、ごはんやパン、いも類も粘着性が高く、だ液を吸収してしまうので口の中に詰め込まないように気を付けています。

\*\*\* 子どもの姿    
スパゲティナポリタンを食べ、口のまわりにケチャップが付いていることは自分でちゃんとわかっていた君。それを知らずに「お口にケチャップついてるね」と話しかけようとしたら、「おくちにいはいけちゅぷついてるけど、あとでふいたらいいからいはいたべるねん!!」と言い、ニコニコして食べていました。私の心を讀まれたのかとちよと「ドキッ」としましたが、とても大好きな給食のようでおかわりもしていましたる



## 今月のおやつ

### ヒラヤーチーとは

沖縄の郷土料理。方言でヒラは「平たい」、ヤーチーは「焼いたもの」という意味で、薄く平らに焼いた料理のことをいいます。

小麦粉を水やだし汁で溶いて卵を加え、ニラやリナ、もずくなど好みの具材を混ぜ込みフライパンやホットプレートを使って両面を薄く焼けばでき上がります。

そのまま食べても、ウスターソースや醤油、ポン酢を付けて食べてもおいしいです!

### 保育園で作る ヒラヤーチーの生地

- |      |       |                             |
|------|-------|-----------------------------|
| ・小麦粉 | 100g  | } カルシウムを摂ることを考え、牛乳を使用しています! |
| ・牛乳  | 80cc  |                             |
| ・だし汁 | 50cc  |                             |
| ・塩   | ひとつまみ |                             |
| ・卵   | ½ヶ    |                             |