

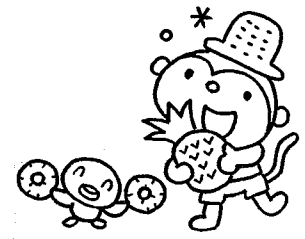
| 献立名/食品名 | | 献立名/食品名 | | 1日(木) | | 2日(金) | | 3日(土) | | |
|---------|---|---------|---|--|---|--|---|-------|---|--|
| g | g | g | g | g | g | g | g | g | g | |
| | | | | ●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.20 ●副【鯔の南蛮漬け】 あじ 50.00 玉葱 8.00 にんじん 5.00 ピーマン 4.00 酢 4.00 三温糖 1.00 酒 0.60 うすくちしょうゆ 0.60 ●副【小松菜の煮物】 こまつな 60.00 にんじん 8.00 えのきたけ 5.00 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.40 本みりん 0.40 酒 0.40 ●副【オクラの味噌汁】 オクラ 7.00 チンゲン菜 5.00 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【麻婆茄子】 なす 55.00 豚ひき肉 20.00 にんじん 7.00 玉葱 25.00 しめじ 5.00 にら 7.00 赤味噌 1.50 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.00 油 2.00 ●副【もやしとキャベツの酢の物】 もやし 30.00 キャベツ 20.00 酢 0.80 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.20 ●副【トマトのスープ】 トマト 17.00 パプリカ 6.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 | ●主【冷やし中華】 ★中華めん(生) 60.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ★たまご 10.00 きゅうり 10.00 もやし 20.00 トマト 20.00 ごま 2.00 ねりごま 4.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 2.50 ごま油 1.50 本みりん 3.00 酢 2.00 ●副【高野豆腐の煮物】 凍り豆腐 10.00 三度豆 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 | | | |
| | | | ※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【きつねおにぎり】 五分つき米 35.00 油揚げ 6.00 うすくちしょうゆ 1.50 三温糖 0.50 酒 0.50 本みりん 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | | ●PM【南瓜蒸しパン】 ★薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 1.00 ★たまご 10.00 三温糖 7.00 油 4.00 ★牛乳 9.00 かぼちゃ 15.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | | | |
| | | | | エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.6 g | | エネルギー 604 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 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。



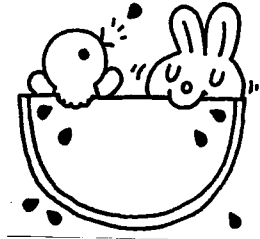
(★印はアレルギー除去対象食品です)

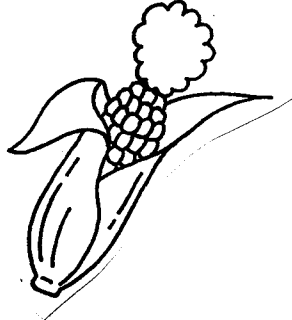
| 5日(月) | | 6日(火) | | 7日(水) | | 8日(木) | | 9日(金) | | 10日(土) | | |
|---|---|--|---|---|---|---|-------|---|-------|---|-------|--|
| 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | |
| ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【散らし寿司】 五分つき米 65.00 鶏若鶏肉ひき肉 15.00 ★たまご 15.00 にんじん 8.00 ささがきごぼう 6.00 れんこん 6.00 かんぴょう(乾) 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.70 酒 0.70 酢 8.00 三温糖 6.00 食塩 0.20 こんぶ 0.00 | 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【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【鶏ごぼう丼】 五分つき米 80.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 ごぼう 25.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.00 |
| ●副【鯖のカレー焼き】 さば 50.00 食塩 0.10 ★薄力粉 0.80 カレー粉 0.04 油 1.50 | | ●副【鶏のレモン焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 レモン 3.00 パセリ(乾) 0.02 うすくちしょうゆ 1.50 三温糖 0.60 | | ●副【厚揚げの煮物】 厚揚げ 40.00 チンゲン菜 20.00 にんじん 7.00 三温糖 1.50 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 | | ●副【ピーマンの千切り炒め】 豚モモ(脂肪なし) 18.00 ピーマン 12.00 もやし 20.00 玉葱 10.00 切干し大根 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 三温糖 0.40 酒 0.20 かたくり粉 1.00 ごま油 1.00 油 1.00 | | ●副【冷やししゃぶしゃぶ】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 25.00 水菜 10.00 ごま 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.40 ねりごま 1.50 | | ●副【わかめのスープ】 わかめ 0.80 トマト 10.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 | | |
| ●副【オクラの和え物】 オクラ 20.00 ながいも 15.00 トマト 10.00 きゅうり 6.00 酢 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.30 | | ●副【キャベツの炒め物】 キャベツ 40.00 にんじん 10.00 ピーマン 6.00 しめじ 6.00 スープの素 0.30 食塩 0.04 油 1.50 | | ●副【友禅和え】 かぼちゃ 30.00 キャベツ 30.00 わかめ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 | | ●副【ポテトサラダ】 じゃがいも 25.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 7.00 きゅうり 10.00 酢 2.00 油 1.00 三温糖 0.30 食塩 0.20 | | ●副【ズッキーニのチーズ焼き】 ズッキーニ 30.00 なす 20.00 ★ミックスチーズ 18.00 トマトケチャップ 5.00 オリーブ油 2.00 | | ●副【具だくさん味噌汁】 かぼちゃ 20.00 玉葱 10.00 にんじん 7.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 | | |
| ●副【冬瓜の味噌汁】 とうがん 25.00 モロヘイヤ 8.00 玉葱 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 | | ●副【じゃが芋のクリームスープ】 じゃがいも 20.00 玉葱 7.00 えだまめ 6.00 鶏がら 0.00 ★牛乳 60.00 ブイヨン 0.10 スープの素 0.50 食塩 0.20 | | ●副【天の川のすまし】 ★そうめん(乾) 7.00 オクラ 6.00 みょうが 1.00 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 | | ●副【レタスのスープ】 レタス 7.00 えのきたけ 3.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 | | ●副【スクッキーニのチーズ焼き】 スクッキーニ 30.00 なす 20.00 ★ミックスチーズ 18.00 トマトケチャップ 5.00 オリーブ油 2.00 | | | | |
| ●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【茹でとうもろこし】 とうもろこし 180.00 | | ●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 ブルーベリー 5.00 | | ●PM【みたらし団子】 白玉粉 27.00 上新粉 4.50 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【抹茶ういろう】 ★薄力粉 10.00 上新粉 3.00 抹茶 0.20 三温糖 3.50 きな粉(大豆) 1.50 食塩 0.02 | | ●PM【もちもちチーズパン】 白玉粉 25.00 ★薄力粉 6.00 ★粉チーズ 9.00 ★牛乳 30.00 油 3.00 | | |
| ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | | ●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【牛乳】 ★牛乳 120.00 | | |
| エネルギー 623 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.6 g | エネルギー 722 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.0 g | エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 560 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.1 g | エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 655 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.2 g | | | | | | | |



(★印はアレルギー除去対象食品です)

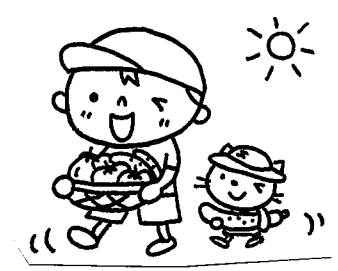
| 12日(月) | | 13日(火) | | 14日(水) | | 15日(木) | | 16日(金) | | 17日(土) | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|---|--|---|
| 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g |
| ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【夏野菜カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) じゃがいも 玉葱 | 80.00 20.00 40.00 30.00 | ●主【小豆ごはん】 五分つき米 もち米 あずき(乾) 食塩 | 60.00 15.00 4.00 0.20 | ●主【ごはん】 五分つき米 | 65.00 | ●主【冷やし中華】 ★中華めん(生) 豚モモ(脂肪なし) ★たまご | 60.00 20.00 10.00 |
| ●副【かじきのバター醤油炒め】 かじき なす 玉葱 パプリカ ★無塩バター うすくちしょうゆ 食塩 油 | 40.00 20.00 15.00 6.00 1.00 0.80 0.06 2.00 | ●副【冬瓜のそぼろ煮】 とうがん 鶏若鶏肉ひき肉 玉葱 にんじん 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 | 60.00 15.00 15.00 6.00 2.00 1.20 2.00 0.80 0.80 2.00 | ●副【鶏の南蛮漬け】 あじ 玉葱 にんじん ピーマン 酢 三温糖 酒 うすくちしょうゆ | 7.00 7.00 1.50 0.20 0.20 0.50 0.00 13.00 1.20 1.20 0.20 | ●副【鱈の南蛮漬け】 あじ 玉葱 にんじん ピーマン 酢 三温糖 酒 うすくちしょうゆ | 50.00 8.00 5.00 4.00 4.00 1.00 0.60 0.60 | ●副【麻婆茄子】 なす 豚ひき肉 にんじん 玉葱 しめじ にら 赤味噌 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 かたくり粉 油 | 55.00 20.00 7.00 25.00 5.00 7.00 1.50 0.50 0.80 0.80 1.00 0.80 | ●副【高野豆腐の煮物】 凍り豆腐 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 | 10.00 5.00 0.40 1.50 0.80 0.80 |
| ●副【ハリハリ漬け】 切干し大根 キャベツ オクラ トマト うすくちしょうゆ 三温糖 酢 食塩 ごま油 | 7.00 15.00 8.00 8.00 1.00 0.40 1.50 0.10 0.40 | ●副【じゃこの和え物】 もやし こまつな ちりめんじゃこ 三温糖 うすくちしょうゆ | 35.00 15.00 2.30 0.40 1.50 | ●副【コーンサラダ】 キャベツ にんじん とうもろこし缶詰(味-) 酢 油 食塩 三温糖 | 45.00 8.00 10.00 2.00 0.10 1.00 0.40 | ●副【小松菜の煮物】 こまつな にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酒 | 60.00 8.00 5.00 2.00 0.40 0.40 0.40 | ●副【もやしとキャベツの酢の物】 もやし キャベツ 酢 うすくちしょうゆ 三温糖 | 30.00 20.00 0.80 2.00 0.20 | ●副【オクラの味噌汁】 オクラ チンゲン菜 味噌 削り節 こんぶ | 7.00 5.00 3.80 1.00 0.00 |
| ●副【ずいきの味噌汁】 ずいき 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ | 15.00 3.00 3.80 1.00 0.00 | ●副【茄子の味噌汁】 なす えだまめ 味噌 削り節 こんぶ | 15.00 8.00 3.80 1.00 0.00 | ●副【オクラの味噌汁】 オクラ チンゲン菜 味噌 削り節 こんぶ | 7.00 5.00 3.80 1.00 0.00 | ●副【オクラの味噌汁】 オクラ チンゲン菜 味噌 削り節 こんぶ | 7.00 5.00 3.80 1.00 0.00 | ●副【トマトのスープ】 トマト パプリカ 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 | 17.00 6.00 0.00 1.30 0.40 | | |
| ●PM【じゃがもち】 じゃがいも かたくり粉 こいくちしょうゆ 本みりん | 50.00 5.00 1.00 1.00 | ●PM【ケーキサレ】 ★薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 食塩 油 ★プロセスチーズ 玉葱 とうもろこし缶詰(味-) パセリ(乾) | 13.00 0.90 20.00 0.06 1.50 8.00 8.00 5.00 0.02 | ●PM【果物】 プラム | 60.00 | ●PM【フルーツ白玉】 白玉粉 上新粉 三温糖 さつまいも すいか | 15.00 5.00 5.00 5.00 30.00 | ●PM【南瓜蒸しパン】 ★薄力粉 ベーキングパウダー ★たまご 三温糖 油 ★牛乳 かぼちゃ | 20.00 1.00 10.00 7.00 4.00 9.00 15.00 | ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 |
| ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●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【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | | |



| 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 |
| ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鯖のカレー焼き】 さば 50.00 食塩 0.10 ★薄力粉 0.80 カレー粉 0.04 油 1.50 ●副【オクラの和え物】 オクラ 20.00 ながいも 15.00 トマト 10.00 きゅうり 6.00 酢 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.30 ●副【冬瓜の味噌汁】 とうがん 25.00 モロヘイヤ 8.00 玉葱 8.00 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【鶏のレモン焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 レモン 3.00 パセリ(乾) 0.02 うすくちしょうゆ 1.50 三温糖 0.60 ●副【キャベツの炒め物】 キャベツ 40.00 にんじん 10.00 ピーマン 6.00 しめじ 6.00 スープの素 0.30 食塩 0.04 油 1.50 ●副【じゃが芋のクリームスープ】 じゃがいも 20.00 玉葱 7.00 えだまめ 6.00 鶏がら 0.00 ★牛乳 60.00 ブイヨン 0.10 スープの素 0.50 食塩 0.20 | ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【厚揚げの煮物】 厚揚げ 40.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 玉葱 15.00 ささがきごぼう 8.00 チンゲン菜 6.00 にんじん 7.00 三温糖 1.50 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ●副【友禅和え】 かぼちゃ 30.00 キャベツ 30.00 わかめ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 ●副【そうめんのすまし】 ★そうめん(乾) 7.00 オクラ 6.00 みょうが 1.00 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 | <div style="text-align: center;">海の日 (休園)</div> | <div style="text-align: center;">スポーツの日 (休園)</div> | ●主【鶏ごぼう丼】 五分つき米 80.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 ごぼう 25.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.00 ●副【わかめのスープ】 わかめ 0.80 トマト 10.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 |
| <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">19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。</p> |  | ●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【いちごジャムサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 いちごジャム(高糖度) 10.00 ★無塩バター 2.50 ●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 ブルーベリー 5.00 ●PM【お菓子】 | ●PM【もちもちチーズパン】 白玉粉 25.00 ★薄力粉 6.00 ★粉チーズ 9.00 ★牛乳 30.00 油 3.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | |
| エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 722 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.0 g | エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.4 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 655 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.2 g |

(★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) | 31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【かじきのバター醤油炒め】 かじき 40.00 なす 20.00 玉葱 15.00 パプリカ 6.00 ★無塩バター 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 食塩 0.06 油 2.00 ●副【ハリハリ漬け】 切干し大根 7.00 キャベツ 15.00 オクラ 8.00 トマト 8.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.40 酢 1.50 食塩 0.10 ごま油 0.40 ●副【ずいきの味噌汁】 ずいき 15.00 油揚げ 3.00 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【冬瓜のそぼろ煮】 とうがん 60.00 鶏若鶏肉ひき肉 15.00 玉葱 15.00 にんじん 6.00 しょうが 2.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 2.00 ●副【じゃこの和え物】 もやし 35.00 こまつな 15.00 ちりめんじゃこ 2.30 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 ●副【茄子の味噌汁】 なす 15.00 えだまめ 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 | ●主【夏野菜カレー】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 じゃがいも 40.00 玉葱 30.00 なす 15.00 トマト 10.00 にんじん 7.00 ズッキーニ 7.00 ★無塩バター 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 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 ●副【コーンサラダ】 キャベツ 45.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体粉) 10.00 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.10 三温糖 0.40 | ●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鯉の南蛮漬け】 あじ 50.00 玉葱 8.00 にんじん 5.00 ピーマン 4.00 酢 4.00 三温糖 1.00 酒 0.60 うすくちしょうゆ 0.60 ●副【小松菜の煮物】 こまつな 60.00 にんじん 8.00 えのきたけ 5.00 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.40 本みりん 0.40 酒 0.40 ●副【オクラの味噌汁】 オクラ 7.00 チンゲン菜 5.00 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【麻婆茄子】 なす 55.00 豚ひき肉 20.00 にんじん 7.00 玉葱 25.00 しめじ 5.00 にら 7.00 赤味噌 1.50 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.00 油 2.00 ●副【もやしとキャベツの酢の物】 もやし 30.00 キャベツ 20.00 酢 0.80 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.20 ●副【トマトのスープ】 トマト 17.00 パプリカ 6.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 | ●主【冷やし中華】 ★中華めん(生) 60.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ★たまご 10.00 きゅうり 10.00 もやし 20.00 トマト 20.00 ごま 2.00 ねりごま 4.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 2.50 ごま油 1.50 本みりん 3.00 酢 2.00 ●副【高野豆腐の煮物】 凍り豆腐 10.00 三度豆 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 |
| ●PM【じゃがもち】 じゃがいも 50.00 かたくり粉 5.00 こいくちしょうゆ 1.00 本みりん 1.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●PM【ケーキサレ】 ★薄力粉 13.00 ベーキングパウダー 0.90 三温糖 20.00 食塩 0.06 油 1.50 ★プロセスチーズ 8.00 玉葱 8.00 とうもろこし缶詰(体粉) 5.00 パセリ(乾) 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●PM【果物】 プラム 60.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●PM【きつねおにぎり】 五分つき米 35.00 油揚げ 6.00 うすくちしょうゆ 1.50 三温糖 0.50 酒 0.50 本みりん 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●PM【南瓜蒸しパン】 ★薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 1.00 ★たまご 10.00 三温糖 7.00 油 4.00 ★牛乳 9.00 かぼちゃ 15.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 |



エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.7 g エネルギー 621 kcal たんぱく質 20.6 g エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.6 g エネルギー 604 kcal たんぱく質 17.6 g エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.8 g
脂質 11.1 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.4 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

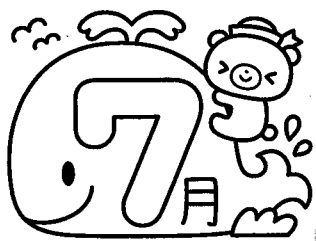
7月 離乳食献立表



西京極保育園

| | 月 12 26 | 火 13 27 | 水 14 28 | 木 1 15 29 | 金 2 16 30 | 土 3 17 31 |
|----------------|---|--|---|---|--|--|
| 初期食 5~6ヶ月頃 | キャベツの煮物 玉葱の煮物 パプリカの味噌汁 | 小松菜の煮物 冬瓜の煮物 人参の味噌汁 | 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし | チンゲン菜の煮物 人参の煮物 オクラの味噌汁 | キャベツの煮物 人参の煮物 トマトのスープ | 野菜おじや 五分つき 三度豆 トマト 高野豆腐の煮物 |
| 中期食 7~8ヶ月頃 | 鯛の煮付け キャベツの煮物 玉葱の煮物 パプリカの味噌汁 | ささみの煮物 小松菜の煮物 冬瓜の煮物 人参の味噌汁 | 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 | 鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 人参の煮物 オクラの味噌汁 | 豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 トマトのスープ | 煮込みうどん うどん 三度豆 トマト 醤油 高野豆腐の煮物 |
| 後期食 9~11ヶ月頃 | 鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ オクラ 三温糖 醤油 玉葱の煮物 パプリカの味噌汁 | ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 冬瓜のコロコロ煮 人参の味噌汁 | 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 ズッキーニ 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 チンゲン菜 小松菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 オクラの味噌汁 | 豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 茄子 三温糖 醤油 人参のスティック煮 トマトのスープ | 煮込みうどん うどん 三度豆 トマト 醤油 高野豆腐の煮物 |
| おやつ | じゃが芋のスティック煮 | ういろう | 煮りんご・お菓子 | (1日・29日)おじや (15日)くずもち | 蒸しパン | お菓子 |
| | 月 5 19 | 火 6 20 | 水 7 21 | 木 8 | 金 9 | 土 10 24 |
| 初期食 5~6ヶ月頃 | 玉葱の煮物 冬瓜の煮物 モロヘイヤの味噌汁 | キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 枝豆のスープ | チンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 わかめのすまし | 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 レタスのスープ | 南瓜の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁 | 野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 トマトのすまし |
| 中期食 7~8ヶ月頃 | 鯛の煮付け 玉葱の煮物 冬瓜の煮物 モロヘイヤの味噌汁 | ささみの煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 枝豆のスープ | 豆腐の煮物 チンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 わかめのすまし | 鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 レタスのスープ | 高野豆腐の煮物 南瓜の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁 | 野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 トマトのすまし |
| 後期食 9~11ヶ月頃 | 鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 トマト 三温糖 醤油 冬瓜のコロコロ煮 モロヘイヤの味噌汁 | ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 枝豆のスープ | 豆腐と野菜の煮物 豆腐 チンゲン菜 玉葱 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 わかめのすまし | 鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 切干大根 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 レタスのスープ | 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 南瓜 茄子 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ねぎの味噌汁 | 野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 トマトのすまし |
| おやつ | 手作りパン | 人参のスティック煮 | くずもち | 蒸しさつま | ういろう | 麩の煮物 |

※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

2021.7.1

7月7日は七夕☆☆

星に願いを込める素敵な季節がやってきましたね☆

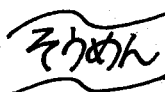
子どもたちの願いが叶いますようにと、心を込めて、夏の厳しい暑さに負けない

おいしい給食を作っていきます!

七夕といえばオクラやそめんを思い浮かべますね。



オクラの断面が星に見えることから、夜空にちりばめられた星をイメージしています。



中国である子どもが7月7日に七夕、その後熱病が流行したことから病よけとしてその子の好きだった「索餅(さくべい)」をお供えし、食べるようになったと言われています。後に索餅がそめんへ変化しました。

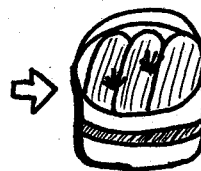


保育園では7月7日に「天の川のおつゆ」の中にオクラとそめんが入っています。おたのしみに!!



索餅

ちろスのように小麦を練って作られます!



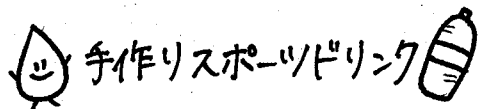
そめん

小麦をこねて丁寧に引き延ばし作られます!

水分補給はこまめに!

子どもは大人より身体の水分量の割合が多く水分バランスが崩れやすいので、脱水症状を起こしやすいです。朝起きた時や、外遊びなどで汗をかいた時、お風呂前後や食事をする時が水分補給のタイミングです。特にたくさん汗をかいたこの季節はのどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を与えるように心がけましょう!

甘いジュースが欲しくなりますが、麦茶や水、イオン飲料、時には夏野菜やスイカなどで水分補給をしてみてください!



水 400ml

レモン汁 大さじ1

砂糖 大さじ1

塩 ひとつまみ

甘さは控え目ですが

レモンでさっぱり!

ぜひお家で

作ってみてください!

子どもの姿

梅ジュースと梅干しクッキングの前日の朝に梅をお部屋に持ち、てきました。

すると「何これ〜?」と目を丸くする子どもいれば、「園庭にあるすももの匂いする!」

「梅干しの作り方をってる!」梅干しは赤・黄・緑の緑の食べ物やろ?と物知り博士の子どもたくさんいてびっくりしました。

一生懸命みんなで作った梅干し、梅ジュースの完成が楽しみです!