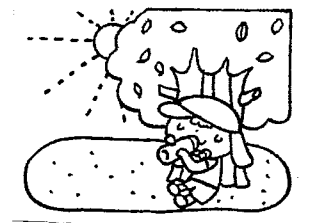


8月献立表

西京極保育園



数字は幼児の標準・グラム(乳児は幼児の80%)

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7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【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【冷やしうどん】 干しうどん(乾)	50.00								
●副【ゴーヤチャンプルー】 木綿豆腐 20.00 豚モモ(脂肪なし) 10.00 ★たまご 10.00 キャベツ 12.00 もやし 9.00 にんじん 6.00 ゴーヤ 10.00 スープの素 0.40 食塩 0.05 油 2.00		●副【茄子のさっぱり煮】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 なす 40.00 玉葱 15.00 しそ葉 0.30 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.10 酢 1.80		●副【鶏肉と大豆の炒め煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 大豆(国産・乾) 6.00 にんじん 7.00 三度豆 4.00 しょうが 0.60 こんにゃく 2.00 三温糖 0.60 本みりん 0.80 酒 0.80 うすくちしょうゆ 1.10 油 2.00		●副【鯖の梅煮】 さば 50.00 梅干し 2.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.40 酒 0.80 本みりん 0.80		●副【南瓜のそぼろあんかけ】 かぼちゃ 50.00 鶏若鶏肉ひき肉 18.00 玉葱 20.00 万願寺とうがらし 3.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.10 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.30		●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 35.00 三度豆 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.40									
●副【茄子のしぎ焼き】 なす 54.00 ズッキーニ 6.00 ごま 2.00 本みりん 0.60 三温糖 0.70 味噌 2.00 酒 0.60 油 2.00		●副【キャベツの磯和え】 キャベツ 35.00 もやし 14.00 モロヘイヤ 6.00 えのきたけ 7.00 もみのり 0.50 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00		●副【南瓜の黒ごまサラダ】 かぼちゃ 52.00 オクラ 6.00 ★プロセスチーズ 8.00 黒ごま(いり) 1.00 食塩 0.05 三温糖 0.20 酢 1.50 油 1.00		●副【小松菜のおかか炒め】 ごまつな 45.00 にんじん 7.00 玉葱 6.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 花かつお 0.50 油 2.00		●副【わかめと胡瓜の酢の物】 わかめ 2.00 きゅうり 15.00 切干し大根 2.00 ちりめんじゃこ 2.50 三温糖 0.40 酢 1.50 食塩 0.02 うすくちしょうゆ 1.00		●副【小松菜の味噌汁】 ごまつな 6.00 にんじん 7.00 ささがきごぼう 6.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00									
●副【ふのすまし】 焼きふ 1.00 玉葱 6.00 みつば 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.20 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00		●副【冬瓜のミルクスープ】 とうがん 25.00 玉葱 6.00 ねぎ 2.00 ★牛乳 62.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40		●副【トマトとレタスのスープ】 トマト 20.00 レタス 8.00 とうもろこし缶詰(味) 4.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40		●副【長芋の味噌汁】 ながいも 20.00 オクラ 5.00 モロヘイヤ 4.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00													
●PM【冷やし胡瓜】 きゅうり 30.00 にんじん 10.00 食塩 0.02 うすくちしょうゆ 1.10 三温糖 2.00 酢 1.30 削り節 1.00 こんぶ 0.00		●PM【茹で枝豆】 えだまめ 35.00 食塩 0.02		●PM【ココアマーブルケーキ】 薄力粉 12.00 ベーキングパウダー 0.60 ★たまご 10.00 三温糖 6.00 ★無塩バター 4.00 ★牛乳 10.00 ビュアココア 0.50		●PM【フレンチトースト】 食パン(市販品) 40.00 ★たまご 12.00 ★牛乳 30.00 三温糖 2.00 ★無塩バター 2.00 グラニュー糖 1.00		●PM【黒糖わらびもち】 わらびもち粉 15.00 黒砂糖 4.00 三温糖 2.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.02		●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【お菓子】 食べる煮干 4.00		●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【梅ジュース】 梅ジュース 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									





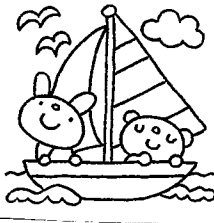
エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.0 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.1 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 322 kcal たんぱく質 11.5 g
脂質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g	脂質 7.1 g 食塩相当量 1.0 g	脂質 20.6 g 食塩相当量 0.8 g	脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	脂質 9.3 g 食塩相当量 1.5 g	脂質 6.9 g 食塩相当量 3.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 振替休日 (休園) </div>	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鯨の蒲焼き】 あじ 50.00 薄力粉 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.60 こいくちしょうゆ 0.20 本みりん 0.60 酒 0.60 ●副【野菜炒め】 キャベツ 35.00 にんじん 7.00 パプリカ 5.00 とうもろこし 2.00 スープの素 0.40 食塩 0.05 油 2.00 ●副【南瓜とゴーヤの味噌汁】 かぼちゃ 20.00 ゴーヤ 5.00 油揚げ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00	●主【夏野菜のドライカレー】 五分つき米 80.00 豚ひき肉 25.00 なす 30.00 かぼちゃ 40.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 万願寺とうがらし 8.00 トマト 10.00 レーズン 3.00 とうもろこし缶詰(味) 2.00 とんかつソース 0.30 ウスターソース 0.30 ★無塩バター 0.80 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 薄力粉 1.00 食塩 0.10 カレー粉 0.30 油 1.50 ●副【醤油フレンチ】 キャベツ 30.00 にんじん 7.00 水菜 10.00 三温糖 0.40 酢 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 油 0.80 	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【肉豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 木綿豆腐 35.00 玉葱 9.00 にんじん 6.00 えだまめ 6.00 こんにゃく 2.00 三温糖 0.90 酒 0.80 本みりん 0.80 こいくちしょうゆ 1.30 油 2.00 ●副【春雨サラダ】 春雨 6.00 キャベツ 10.00 もやし 8.00 にんじん 7.00 ごま油 0.50 三温糖 0.40 酢 1.30 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 モロヘイヤ 6.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 夏の協力日 13日(金)~16日(月) (お弁当の日) おやつ: お菓子・お茶 </div>	
	●PM【クリームチーズパン】 薄力粉 13.00 ベーキングパウダー 0.60 三温糖 6.00 ★たまご 5.00 ★牛乳 8.00 油 2.50 クリームチーズ 10.00 うすくちしょうゆ 0.30 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 すいか 70.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【コーンおにぎり】 五分つき米 35.00 とうもろこし 5.00 しょうが 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.50 酒 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		



エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.3 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
脂質 g 食塩相当量 g	脂質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g	脂質 17.5 g 食塩相当量 1.1 g	脂質 12.0 g 食塩相当量 1.1 g	脂質 g 食塩相当量 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)

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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【茄子のさっぱり煮】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 なす 40.00 玉葱 15.00 しそ葉 0.30 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.10 酢 1.80</p> <p>●副【キャベツの磯和え】 キャベツ 35.00 もやし 14.00 モロヘイヤ 6.00 えのきたけ 7.00 もみのり 0.50 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>●副【冬瓜のミルクスープ】 とうがん 25.00 玉葱 6.00 ねぎ 2.00 ★牛乳 62.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40</p> 	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鶏肉と大豆の炒め煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 大豆(国産、乾) 6.00 にんじん 7.00 三度豆 4.00 しょうが 0.60 こんにゃく 2.00 三温糖 0.60 本みりん 0.80 酒 0.80 うすくちしょうゆ 1.10 油 2.00</p> <p>●副【南瓜の黒ごまサラダ】 かぼちゃ 52.00 オクラ 6.00 ★プロセスチーズ 8.00 黒ごま(いり) 1.00 食塩 0.05 三温糖 0.20 酢 1.50 油 1.00</p> <p>●副【トマトとレタスのスープ】 トマト 20.00 レタス 8.00 とうもろこし缶詰(味) 4.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40</p> 	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鯖の梅煮】 さば 50.00 梅干し 2.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.40 酒 0.80 本みりん 0.80</p> <p>●副【小松菜のおかか炒め】 こまつな 45.00 にんじん 7.00 玉葱 6.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.20 花かつお 0.50 油 2.00</p> <p>●副【長芋の味噌汁】 ながいも 20.00 オクラ 5.00 モロヘイヤ 4.00 味噌 3.80 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【南瓜のそぼろあんかけ】 かぼちゃ 50.00 鶏若鶏肉ひき肉 18.00 玉葱 20.00 万願寺とうがらし 3.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.10 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.30</p> <p>●副【わかめと胡瓜の酢の物】 わかめ 2.00 玉葱 15.00 きゅうり 2.00 切干し大根 2.50 ちりめんじゃこ 0.40 三温糖 1.50 酢 0.02 食塩 1.00 うすくちしょうゆ</p> <p>●副【小松菜の味噌汁】 こまつな 6.00 にんじん 7.00 ささがきごぼう 6.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>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。</p> </div>	<p>●主【冷やしうどん】 干しうどん(乾) 50.00 油揚げ 10.00 きゅうり 6.00 にんじん 6.00 わかめ 1.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 3.50 酒 1.00 本みりん 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p> <p>●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 35.00 三度豆 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 三温糖 0.40</p>
	<p>●PM【茹で枝豆】 えだまめ 35.00 食塩 0.02</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ココアマーブルケーキ】 薄力粉 12.00 ベーキングパウダー 0.60 ★たまご 10.00 三温糖 6.00 ★無塩バター 4.00 ★牛乳 10.00 ビュアココア 0.50</p> <p>●PM【梅ジュース】 梅ジュース 120.00</p>	<p>●PM【フレンチトースト】 食パン(市販品) 40.00 ★たまご 12.00 ★牛乳 30.00 三温糖 2.00 ★無塩バター 2.00 グラニュー糖 1.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【黒糖わらびもち】 わらびもち粉 15.00 黒砂糖 4.00 三温糖 2.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.02</p> <p>●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) 2.00 三温糖 1.00 食塩 0.02</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>



エネルギー kcal たんぱく質 g エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.1 g エネルギー 698 kcal たんぱく質 15.7 g エネルギー 675 kcal たんぱく質 28.1 g エネルギー 651 kcal たんぱく質 19.7 g エネルギー 322 kcal たんぱく質 11.5 g
脂質 g 食塩相当量 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.5 g 脂質 6.9 g 食塩相当量 3.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28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【枝豆ごはん】 五分つき米 65.00 えだまめ 6.00 食塩 0.30 ●副【レモン風味のチキンナゲット】 鶏若鶏肉ささ身 23.00 鶏若鶏肉ひき肉 38.00 木綿豆腐 20.00 レモン(果汁、生) 1.00 パン粉(乾燥) 3.00 スープの素 0.40 かたくり粉 1.50 油 7.00 ●副【もやしの和え物】 もやし 38.00 きゅうり 7.00 にんじん 7.00 干ひじき 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【茄子のスープ】 なす 15.00 レタス 7.00 玉葱 5.00 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【鯨の蒲焼き】 あじ 50.00 薄力粉 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.60 こいくちしょうゆ 0.20 本みりん 0.60 酒 0.60 ●副【野菜炒め】 キャベツ 35.00 にんじん 7.00 パプリカ 5.00 とうもろこし 2.00 スープの素 0.40 食塩 0.05 油 1.50 ●副【南瓜とゴーヤの味噌汁】 かぼちゃ 20.00 ゴーヤ 5.00 油揚げ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00	●主【夏野菜のドライカレー】 五分つき米 80.00 鶏若鶏肉ひき肉 25.00 なす 30.00 かぼちゃ 40.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 万願寺とうがらし 8.00 トマト 10.00 レーズン 3.00 とうもろこし缶詰(休) 2.00 とんかつソース 0.30 ウスターソース 0.30 ★無塩バター 0.80 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 薄力粉 1.00 食塩 0.10 カレー粉 0.30 油 1.50 ●副【醤油フレンチ】 キャベツ 30.00 にんじん 7.00 水菜 10.00 三温糖 0.40 酢 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 油 0.80 	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【肉豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 木綿豆腐 35.00 玉葱 9.00 にんじん 6.00 えだまめ 6.00 こんにゃく 2.00 三温糖 0.90 酒 0.80 本みりん 0.80 こいくちしょうゆ 1.30 油 2.00 ●副【春雨サラダ】 春雨 6.00 キャベツ 10.00 もやし 8.00 にんじん 7.00 ごま油 0.50 三温糖 0.40 酢 1.30 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 モロヘイヤ 6.00 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【鯨の香味ソースがけ】 さわら 50.00 しそ葉 0.30 みょうが 1.00 ねぎ 2.00 酒 0.80 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 ごま油 1.30 ●副【ラタトゥイユ】 なす 30.00 じゃがいも 20.00 玉葱 15.00 トマト 15.00 ピーマン 3.00 ズッキーニ 4.00 バジル 0.02 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 ブイヨン 0.05 オリーブ油 1.80 ●副【チンゲン菜と卵のスープ】 チンゲン菜 6.00 しめじ 6.00 ★たまご 12.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 	●主【タコライス】 五分つき米 80.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 25.00 にんじん 6.00 トマト 30.00 レタス 15.00 ★粉チーズ 2.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 2.00 三温糖 0.50 酒 0.60 油 2.00 ●副【キャベツのスープ】 キャベツ 15.00 わかめ 0.80 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 1.30
●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 7.00 ●PM【お菓子】	●PM【クリームチーズパン】 薄力粉 13.00 ベーキングパウダー 0.60 三温糖 6.00 ★たまご 5.00 ★牛乳 8.00 油 2.50 クリームチーズ 10.00 うすくちしょうゆ 0.30 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 すいか 70.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【コーンおにぎり】 五分つき米 35.00 とうもろこし 5.00 しょうが 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.50 酒 0.50 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【南瓜とツナの小判焼き】 かぼちゃ 60.00 ツナ 8.00 食塩 0.02 薄力粉 3.00 ●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) 3.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00

エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.8 g エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.9 g エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.0 g エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.3 g エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.0 g エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.4 g
脂質 16.8 g 食塩相当量 1.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.1 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

30日(月)		31日(火)		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	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								
●副【ゴーヤチャンプルー】 木綿豆腐 20.00 豚モモ(脂肪なし) 10.00 ★たまご 10.00 キャベツ 12.00 もやし 9.00 にんじん 6.00 ゴーヤ 10.00 スープの素 0.40 食塩 0.05 油 2.00		●副【茄子のさっぱり煮】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 なす 40.00 玉葱 15.00 しそ葉 0.30 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.30 酢 1.80									
●副【茄子のしぎ焼き】 なす 54.00 ズッキーニ 6.00 ごま 2.00 本みりん 0.60 三温糖 0.70 味噌 3.00 酒 0.60 油 2.00		●副【キャベツの磯和え】 キャベツ 35.00 もやし 14.00 モロヘイヤ 6.00 えのきたけ 7.00 もみのり 0.50 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00									
●副【ふのすまし】 焼きふ 1.00 玉葱 6.00 みつば 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.20 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00		●副【冬瓜のミルクスープ】 とうがん 25.00 玉葱 6.00 ねぎ 2.00 ★牛乳 62.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40									
											
				※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【冷やし胡瓜】 きゅうり 30.00 にんじん 10.00 食塩 0.02 うすくちしょうゆ 1.30 三温糖 2.00 酢 1.30 削り節 1.00 こんぶ 0.00		●PM【茹で枝豆】 えだまめ 35.00 食塩 0.02									
●PM【お菓子】 食べる煮干 4.00		●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00									
●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00											
											

エネルギー 483 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 13.7 g	食塩相当量 1.5 g	エネルギー 475 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 11.7 g	食塩相当量 1.0 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)

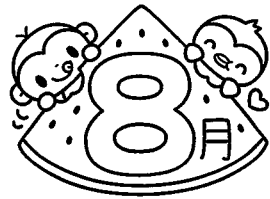
8月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 2 30	火 3 17 31	水 4 18	木 5 19	金 6 20	土 7 21
初期食 5~6ヶ月頃	キャベツの煮物 人参の煮物 玉葱のすまし	玉葱の煮物 冬瓜の煮物 ねぎのスープ	三度豆の煮物 南瓜の煮物 レタスのスープ	小松菜の煮物 人参の煮物 モロヘイヤの味噌汁	小松菜の煮物 南瓜の煮物 胡瓜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 人参 三度豆 じゃが芋の煮物
中期食 7~8ヶ月頃	豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 玉葱のすまし	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 冬瓜の煮物 ねぎのスープ	ささみの煮物 三度豆の煮物 南瓜の煮物 レタスのスープ	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 モロヘイヤの味噌汁	鯛の煮付け 小松菜の煮物 南瓜の煮物 胡瓜の味噌汁	煮込みうどん うどん 人参 三度豆 醤油 じゃが芋の煮物
後期食 9~11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 茄子 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のすまし	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 冬瓜のコロコロ煮 ねぎのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 三度豆 トマト 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 レタスのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 オクラ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 モロヘイヤの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 胡瓜の味噌汁	煮込みうどん うどん 人参 三度豆 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	胡瓜のくずとし	じゃが芋のスティック煮	蒸しパン	手作りパン	わらびもち	お菓子
	月 23	火 10 24	水 11 25	木 12 26	金 27	土 28
初期食 5~6ヶ月頃	玉葱の煮物 人参の煮物 もやしのスープ	キャベツの煮物 南瓜の煮物 パプリカの味噌汁	南瓜の煮物 人参の煮物 玉葱のすまし	キャベツの煮物 人参の煮物 枝豆の味噌汁	チンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 トマト 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 もやしのスープ	鯛の煮付け キャベツの煮物 南瓜の煮物 パプリカの味噌汁	高野豆腐の煮物 南瓜の煮物 人参の煮物 玉葱のすまし	豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 枝豆の味噌汁	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 トマト 醤油 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 茄子 三温糖 醤油 人参のスティック煮 もやしのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 人参 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 パプリカの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 南瓜 トマト 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 枝豆の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 ズッキーニ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 トマトのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 トマト 醤油 キャベツのすまし
おやつ	くずもち	蒸しパン	煮りんご・お菓子	おじや	南瓜のおやき	煮マカロニ

※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

2021.8.1

今年の梅雨は蒸し暑い日が長く続きましたが、いよいよ夏本番ですね。

夏は体力の消耗が激しいため体が疲れやすくなりますが、バランスの良い食事、休養、睡眠をしっかりとることを心がけ、夏バテに負けず元気に過ごしていきましょう！



夏野菜のいいところ



夏バテ予防のために、水分補給や適度な運動だけでなく、栄養価の高い夏野菜も食べたいですね！色どりがきれいで食卓を華やかにしてくれる夏野菜、どのような特徴があるのでしょうか？

ビタミンが豊富

ビタミンA・C・Eが豊富に含まれており、疲労や老化を防ぐ作用があります。これらのビタミンを一緒に摂取すると効果がさらにUPするため、いろんな野菜と組み合わせて食べると良いですね。

ビタミンAの多い野菜

モロヘイヤ、南瓜、オクラなど

ビタミンCの多い野菜

ピーマン、パプリカ、トマト、ゴーヤなど

ビタミンEの多い野菜

モロヘイヤ、南瓜、トマト、ピーマンなど

体を冷やしてくれる

水分やカリウムの多い夏野菜があります。カリウムの作用により、体から熱が放出され、体を冷やしてくれます。

水分の多い野菜

胡瓜、茄子など

カリウムの多い野菜

ズッキーニ、南瓜、胡瓜、枝豆など

生で食べられる野菜が多い

(給食では火を通して提供しています)
手軽に食べることができ、熱に弱いビタミンCも栄養素を壊さず食べられます。

トマト、レタス、胡瓜、ピーマン、パプリカなど

ピーマンやパプリカに含まれるビタミンCは、熱を加えても壊れにくいので、加熱しても大丈夫です。

今月の献立にも、これらの夏野菜を使った「ラタトゥイユ」や、茄子とズッキーニを味噌・砂糖・酒・みりん、ごま油で味付けて焼いた「茄子のしぎ焼き」など登場します！

台風などによる献立変更について

台風の接近に伴い京都府南部に暴風警報が発令された場合、やむを得ず給食を中止して帰園準備をする緊急の対応が必要になることがあります。休園になった場合、食材を廃棄することのないように備蓄食品(乾物や缶詰など)を使用することがありますので、どうぞご理解よろしくお願い致します。

※このような変更の時はアレルギーを含む食材は使用しません。

子どもの姿



冬瓜を丸ごと見てもらおうと幼児の部屋へ持って行くと、「あー！おっきなきゅうりだー！」と大盛り上がり！冬瓜の入ったボウルごと1人ずつ持ってもらおうと「おもいー」という子や「おもくないよ」と力持ちの子もいました。あまりにも大きいから、「どうやって切るの？」と聞いてくれた子もいて、「皮と種をとって白いところを食べるんだよ」と話をしました。これからも旬の食材に触れる時間を大切にしたいと思います。