
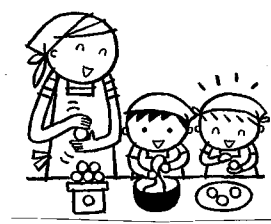
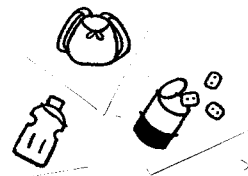



	1日(水)		2日(木)		3日(金)		4日(土)	
	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ※万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 </div> 	●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.20 ●副【厚揚げの卵とじ】 厚揚げ 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ★たまご 8.00 玉葱 20.00 しめじ 7.00 えのきたけ 7.00 三度豆 5.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ●副【もやしのごま和え】 もやし 40.00 わかめ 2.00 にんじん 9.00 ビーマン 7.00 ごま 1.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 ●副【さつまいの味噌汁】 さつまいも 20.00 ごぼう 6.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 ごんぶ 0.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 こんにゃく 8.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.50 ●副【チンゲン菜の梅和え】 チンゲン菜 45.00 切干し大根 3.00 オクラ 7.00 梅干し 3.00 三温糖 0.40 酢 1.30 うすくちしょうゆ 0.10 ●副【白菜の味噌汁】 はくさい(干し) 2.00 大根 12.00 味噌 3.80 削り節 1.00 ごんぶ 0.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ●副【鮭の南部焼き】 鮭 50.00 ごま 0.70 黒ごま 0.70 本みりん 0.70 うすくちしょうゆ 0.04 酒 0.50 油 1.00 ●副【チーズサラダ】 キャベツ 45.00 にんじん 8.00 ★プロセスチーズ 5.00 酢 2.00 食塩 0.06 油 1.00 三温糖 0.50 ●副【南瓜のスープ】 かぼちゃ 23.00 玉葱 15.00 とうもろこし缶詰(クリーム) 8.00 パセリ(乾) 0.04 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.40 スープの素 1.30	●主【麻婆丼】 五分つき米 80.00 豚ひき肉 20.00 木綿豆腐 40.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 ねぎ 4.00 味噌 0.50 スープの素 0.10 三温糖 0.20 こいくちしょうゆ 0.30 かたくり粉 1.50 ●副【まいたけのスープ】 まいたけ 8.00 わかめ 1.50 うすくちしょうゆ 0.40 スープの素 1.00				
	●PM【鯖チーズトースト】 ★食パン(市販品) 45.00 さば(水煮缶詰) 12.00 しょうが 0.40 ★ミックスチーズ 12.00 三温糖 0.60 こいくちしょうゆ 0.10 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 ブルーベリー 7.00 ●PM【お菓子】	●PM【中華おこわ】 五分つき米 20.00 もち米 15.00 豚ひき肉 5.00 しめじ 3.00 にんじん 4.00 酒 0.80 うすくちしょうゆ 0.30 こいくちしょうゆ 0.30 ごま油 0.60 ●PM【梅ジュース】 梅ジュース 100.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00				
	エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.0 g				

(★印はアレルギー除去対象食品です)

6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11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【根菜カレー】 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【アルファ米】 アルファ化米	60.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【焼きうどん】 干しうどん(乾) 豚モモ(脂肪なし) キャベツ もやし	50.00 20.00 15.00 15.00
●副【鯛の煮付け】 鯛 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒	50.00 1.50 0.80 0.50 0.80 0.80	●副【鶏の照り焼き】 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 酒	70.00 0.20 0.50 0.20 1.00 0.80	●副【鶏そぼろと高野豆腐の煮物】 凍り豆腐 鶏若鶏肉ひき肉(味付け瓶詰) 大豆缶(ドラパッカ) ほうれんそう(干し) にんじん(干し) れんこん(干し) ごぼう(干し) 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	8.00 5.00 4.00 6.00 2.00 0.80 0.80 0.40 0.80 0.80 0.80	(防災献立)		●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) さといも こんにゃく にんじん ごぼう れんこん 三度豆 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	20.00 35.00 8.00 8.00 7.00 7.00 4.00 1.00 0.70 0.40 0.80 0.80	●副【鶏若鶏肉モモ(皮付き)】 さといも こんにゃく にんじん ごぼう れんこん 三度豆 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	20.00 35.00 8.00 8.00 7.00 7.00 4.00 1.00 0.70 0.40 0.80 0.80
●副【きんぴらごぼう】 ささがきごぼう 玉葱 にんじん エリンギ ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ 油	30.00 10.00 8.00 6.00 4.00 0.40 0.50 1.50	●副【里芋の味噌煮】 さといも こんにゃく 玉葱 にんじん オクラ 三温糖 味噌 本みりん 酒 油	40.00 10.00 10.00 8.00 7.00 0.80 1.00 0.80 1.50	●副【わかめのすまし】 カットわかめ 切干し大根 とろろこんぶ うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 煮干し	0.40 3.00 0.50 1.00 0.10 0.70 0.50	●副【わかつかめ】 カツわかめ 切干し大根 とろろこんぶ うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 煮干し	0.40 3.00 0.50 1.00 0.10 0.70 0.50	●副【菜種和え】 こまつな キャベツ ★たまご 三温糖 うすくちしょうゆ	45.00 15.00 8.00 0.40 0.40	●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 ねぎ うすくちしょうゆ スープの素	20.00 2.00 1.30 0.40
●副【小松菜のスープ】 こまつな マロニー 三度豆 とうもろこし缶詰(体-) 鶏がら スープの素 うすくちしょうゆ	15.00 5.00 5.00 5.00 0.00 0.40 1.30	●副【きのこのすまし】 しめじ えのきたけ なめこ(ゆで) ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ	8.00 8.00 8.00 2.00 1.50 0.70 0.20 1.00 0.00	●副【エッグサラダ】 ★たまご キャベツ にんじん 三温糖 食塩 酢 油	5.00 45.00 8.00 0.20 0.02 1.50 1.00	●副【エッグサラダ】 ★たまご キャベツ にんじん 三温糖 食塩 酢 油	5.00 45.00 8.00 0.20 0.02 1.50 1.00	●副【茄子の味噌汁】 なす 玉葱(干し) 味噌 削り節 こんぶ	20.00 2.00 3.80 1.00 0.00		
●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	50.00 7.00 6.00 1.50 0.01	●PM【ヨーグルトスコーン】 薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 ★無塩バター ★ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 0.40 3.00 8.00 12.00	●PM【栗物】 日本なし	90.00	●PM【ウインナーパン】 強力粉 イースト 三温糖 油 食塩 ウインナー トマトケチャップ	40.00 0.50 4.60 5.00 4.60 8.00 1.00	●PM【月見団子】 白玉粉 上新粉 さつまいも 三温糖 あずき(乾) きざら 食塩	20.00 4.00 20.00 2.30 10.00 5.00 0.01	●PM【海苔巻きおにぎり】 五分つき米 食塩 味付けのり	35.00 0.01 0.30
●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 573 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 24.6 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 6.0 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.7 g						

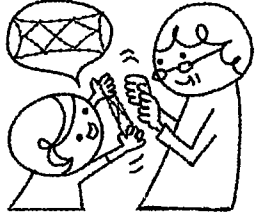
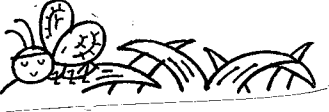


(★印はアレルギー除去対象食品です)



13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18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【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 0.10	お弁当の日 	お弁当の日	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【麻婆丼】 五分つき米 豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 にんじん ねぎ 赤味噌 スープの素 三温糖 こいくちしょうゆ かたくり粉	80.00 20.00 40.00 15.00 8.00 4.00 1.00 0.10 0.30 1.50		
●副【鶏肉の甘酢煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 れんこん にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酢 本みりん 酒 油 かたくり粉	20.00 15.00 10.00 8.00 1.00 0.40 0.10 1.50 0.50 0.50 1.50 1.50	●副【秋刀魚の焼き浸し】 さんま 玉葱 にんじん エリンギ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酒 油	40.00 8.00 3.00 3.00 0.30 0.10 0.40 0.80 1.00	●副【厚揚げの卵とじ】 厚揚げ 豚モモ(脂肪なし) ★たまご 玉葱 しめじ えのきたけ 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	40.00 20.00 8.00 20.00 7.00 7.00 5.00 0.80 1.00 0.80 0.80			●副【鮭の南部焼き】 鮭 ごま 黒ごま(いり) 本みりん うすくちしょうゆ 酒 油	50.00 0.70 0.70 0.70 0.50 0.50 1.00	●副【チーズサラダ】 キャベツ にんじん ★プロセスチーズ 酢 食塩 油 三温糖	45.00 8.00 5.00 2.00 0.08 1.00 0.10	●副【まいたけのスープ】 まいたけ わかめ うすくちしょうゆ スープの素	8.00 1.50 0.40 1.00
●副【キャベツの和え物】 キャベツ チンゲン菜 ちりめんじゃこ 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 20.00 3.00 0.40 0.30	●副【小松菜のバター炒め】 こまつな とうもろこし缶詰(ホ-ム) パプリカ ★無塩バター うすくちしょうゆ ブイヨン 油	40.00 6.00 6.00 1.00 0.20 0.03 1.00	●副【もやしのごま和え】 もやし わかめ にんじん ピーマン ごま 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 2.00 9.00 7.00 1.50 0.20 0.80			●副【南瓜のスープ】 かぼちゃ 玉葱 とうもろこし缶詰(ホ-ム) パセリ(乾) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	23.00 15.00 8.00 0.04 0.00 0.40 1.30	●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ	20.00 5.00 3.80 1.00 0.00	●副【さつま芋の味噌汁】 さつまいも ごぼう ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	20.00 6.00 3.00 3.80 1.00 0.00
●副【あおさのスープ】 あおさ(素干し) もやし 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 ごま油	0.50 13.00 0.00 1.30 0.40 0.50	●副【お好み焼き】 薄力粉 キャベツ 豚ひき肉 ねぎ ★たまご さくらえび(素干し) ながいも 花かつお トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 食塩	20.00 20.00 10.00 3.00 12.00 0.70 0.80 0.02 2.00 0.20 0.20 0.05	●PM【餅チーズトースト】 ★食パン(市販品) さば(水煮缶詰) しょうが ★ミックスチーズ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒	45.00 12.00 0.40 12.00 0.60 0.10 0.40 0.40			●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 ブルーベリー	80.00 1.50 7.00	●PM【中華おこわ】 五分つき米 もち米 豚ひき肉 しめじ にんじん 酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油	20.00 15.00 5.00 3.00 4.00 0.80 0.30 0.30 0.60	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00
●PM【果物】 ぶどう	45.00	●PM【お菓子】 ★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【お菓子】 ★牛乳	120.00
●PM【梅ジュース】 梅ジュース	100.00	●PM【梅ジュース】 梅ジュース	100.00										

エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.4 g エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.5 g エネルギー 716 kcal たんぱく質 32.2 g エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.9 g エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.5 g エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.3 g
脂 質 10.8 g 食塩相当量 0.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 0.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25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>敬老の日 (休園)</p> 	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【鶏の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 三温糖 0.20 こいくちしょうゆ 0.50 うすくちしょうゆ 0.20 本みりん 1.00 酒 0.80</p> <p>●副【里芋の味噌煮】 さといも 40.00 こんにゃく 10.00 玉葱 10.00 にんじん 8.00 オクラ 7.00 三温糖 0.80 味噌 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50</p> <p>●副【きのこのすまし】 しめじ 8.00 えのきたけ 8.00 なめこ(ゆで) 8.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.20 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p> <p>21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>	<p>●主【根菜カレー】 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 さといも 20.00 れんこん 15.00 ごぼう 8.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 4.00 ★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 トマト缶詰(ホ-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 1.50</p> <p>●副【エッグサラダ】 ★たまご 5.00 キャベツ 45.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 食塩 0.02 酢 1.50 油 1.00</p>	<p>秋分の日 (休園)</p> 	<p>●主【ごはん】 五分つき米 65.00</p> <p>●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 さといも 35.00 こんにゃく 8.00 にんじん 8.00 ごぼう 7.00 れんこん 7.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 0.70 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50</p> <p>●副【菜種和え】 ごまつな 45.00 キャベツ 15.00 ★たまご 8.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.40</p> <p>●副【茄子の味噌汁】 なす 20.00 玉葱(干し) 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00</p>	<p>お弁当の日 親子でうどんどうランド(乳児)</p>
	<p>●PM【ヨーグルトスコーン】 薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 0.40 三温糖 3.00 ★無塩バター 8.00 ★ヨーグルト(全脂無糖) 12.00</p> <p>●PM【さつま芋のハニーバター】 さつまいも 70.00 はちみつ 5.00 ★無塩バター 1.50 油 4.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】 日本なし 90.00</p> <p>●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>		<p>●PM【おはぎ】 もち米 15.00 五分つき米 7.00 あずき(乾) 13.00 きざら 10.00 食塩 0.01</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 835 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 729 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 4.0 g
脂質 g 食塩相当量	脂質 29.9 g 食塩相当量 1.0 g	脂質 18.7 g 食塩相当量 1.3 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 11.7 g 食塩相当量 0.9 g	脂質 4.6 g 食塩相当量 0.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)	
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【ゆかりごはん】 五分つき米 ゆかり	65.00 0.06	●主【ごはん】 五分つき米	65.00
●副【鶏肉の甘酢煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 れんこん にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酢 本みりん 酒 油 かたくり粉	20.00 15.00 10.00 8.00 1.00 0.40 0.10 1.50 0.50 0.50 1.50 1.50	●副【秋刀魚の焼き浸し】 さんま 玉葱 にんじん エリンギ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酒 油	40.00 8.00 3.00 3.00 0.30 0.10 0.40 0.80 1.00	●副【油揚げの肉詰め】 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐 ★パン粉(乾燥) 玉葱 しめじ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	8.00 20.00 7.00 2.00 15.00 7.00 0.80 1.00 0.80 0.80	●副【肉じゃが】 じゃがいも 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 にんじん こんにゃく 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 油	40.00 15.00 27.00 8.00 8.00 1.00 1.50 0.50 0.50 1.50
●副【キャベツの和え物】 キャベツ チンゲン菜 ちりめんじゃこ 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 20.00 3.00 0.40 0.50	●副【小松菜のバター炒め】 こまつな とうもろこし缶詰(味) パプリカ ★無塩バター うすくちしょうゆ ブイヨン 油	45.00 6.00 6.00 1.00 0.20 0.03 1.00	●副【もやしのごま和え】 もやし わかめ にんじん ピーマン ごま 三温糖 うすくちしょうゆ	40.00 2.00 9.00 7.00 1.50 0.20 1.00	●副【チンゲン菜の梅和え】 チンゲン菜 切干し大根 オクラ 梅干し 三温糖 酢 うすくちしょうゆ	45.00 3.00 7.00 3.00 0.40 1.30 0.30
●副【あおさのスープ】 あおさ(凍干し) もやし 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 ごま油	0.40 10.00 0.00 1.30 0.40 0.50	●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ	20.00 5.00 3.80 1.00 0.00	●副【さつま芋の味噌汁】 さつまいも ごぼう ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	20.00 6.00 3.00 3.80 1.00 0.00	●副【白菜の味噌汁】 はくさい(干し) 大根 味噌 削り節 こんぶ	2.00 12.00 3.80 1.00 0.00
●PM【果物】 ぶどう	45.00	●PM【お好み焼き】 薄力粉 キャベツ 豚ひき肉 ねぎ ★たまご さくらえび(凍干し) ながいも 花かつお トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 食塩	20.00 20.00 10.00 3.00 12.00 0.60 0.80 0.02 2.00 0.20 0.20 0.03	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 いちじく	80.00 1.50 15.00	●PM【鯖チーズトースト】 ★食パン(市販品) さば(水煮缶詰) しょうが ★ミックスチーズ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒	45.00 12.00 0.40 12.00 0.60 0.10 0.40 0.40
●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
							
エネルギー 448 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.1 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.1 g				
脂質 10.8 g 食塩相当量 0.9 g	脂質 23.2 g 食塩相当量 0.8 g	脂質 11.2 g 食塩相当量 1.3 g	脂質 14.8 g 食塩相当量 2.4 g				

(★印はアレルギー除去対象食品です)



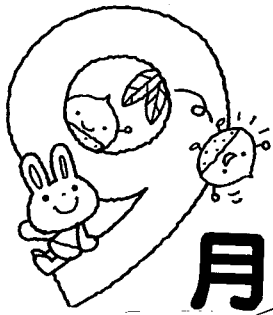
9月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 13 27	火 14 28	水 1 15 29	木 2 16 30	金 3 17	土 4 18
初期食 5～6ヶ月頃	チンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱のスープ	小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	さつまいもの煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	人参の煮物 じゃが芋の煮物 玉葱の味噌汁	キャベツの煮物 南瓜の煮物 人参のスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 ねぎのすまし
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮物 チンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱のスープ	鯛の煮付け 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	豆腐の煮物 さつまいもの煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	高野豆腐の煮物 人参の煮物 じゃが芋の煮物 玉葱の味噌汁	鯛の煮付け キャベツの煮物 南瓜の煮物 人参のスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 ねぎのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ チンゲン菜 キャベツ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参の味噌汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 さつまいも 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ねぎの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 人参 大根 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 人参のスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 ねぎのすまし
おやつ	煮りんご・お菓子	豚挽肉とキャベツの煮物	(1・15日) 手作りパン (29日) くずもち	(2・16日) くずもち (30日) 手作りパン	おじや	お菓子
	月 6	火 7 21	水 8 22	木 9	金 10 24	土 11
初期食 5～6ヶ月頃	玉葱の煮物 三度豆の煮物 小松菜のスープ	里芋の煮物 人参の煮物 オクラのすまし	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	玉葱の煮物 人参の煮物 大根のすまし	小松菜の煮物 里芋の煮物 玉葱の味噌汁	野菜おじや 五分つき キャベツ ねぎ 人参の煮物
中期食 7～8ヶ月頃	鯛の煮付け 玉葱の煮物 三度豆の煮物 小松菜のスープ	ささみの煮物 里芋の煮物 人参の煮物 オクラのすまし	鯛の煮付け キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 大根のすまし	豆腐の煮付け 小松菜の煮物 里芋の煮物 玉葱の味噌汁	煮込みうどん うどん キャベツ ねぎ 人参の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 人参 三温糖 醤油 三度豆の煮物 小松菜のスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 里芋 ねぎ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 オクラのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 じゃが芋 三温糖 醤油 人参のスティック煮 大根のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 小松菜 キャベツ 三温糖 醤油 里芋の煮物 玉葱の味噌汁	煮込みうどん うどん キャベツ ねぎ 醤油 人参のスティック煮
おやつ	きな粉くずもち	蒸しパン	煮りんご・お菓子	手作りパン	(10日) 蒸しさつま (24日) 小豆とふの煮物	おじや

※初期食の汁物は野菜(わかめ)を煮た汁のみになります。
 ※25日は親子でうどんラウンドの為給食はありません。





きゅうしょくだより

2021.9.1

月

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ涼しくなり、ヒグラシの鳴き声が響くと「秋が近づいているなあ。」と感じます。



9月1日は**防災の日**です

9月1日を含む1週間は「防災週間」になり、防災の知識を高めたり、普及させたりする日とされています。

今年は長雨や台風の影響で各地に大きな被害が出ています。そして地震も頻繁に起こっているので災害はいつ、どのような形で私達の身に振りかかってくるのか本当に心配ですね。もしも停電が起こったら？断水したら？備えておきたい食材は？色々考えてご家庭で話し合う、そんな日にしたいですね。

好きな食品を備蓄しよう！

こんなサイト・izameshi.com
おあめ!! www.maff.go.jp pdf stockguide
(農林水産省)

家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで災害時でもおいしく食べることができます。

アルファ米

お湯で約15分、水で約60分。鍋などの調理器具を使わなくても水(お湯)を注いでおくだけでできあがります。保育園でも9月、1月、3月と年3回食べています。白ごはんから混ぜごはん、おかゆなど多彩な味がありますので是非お試し下さい。

缶詰

鯖やツナだけでなく、やきとりやきんぴらごぼう、すきやき煮、五目豆...と様々な種類があり迷ってしまいそうですね。缶を開ければそのまま食べられるものが多いので災害時にはとても役に立ちます。

レトルト食品

カレーやハンバーグ、肉じゃが、丼の具、おでん、野菜たっぷりのスープなどなど種類がとても豊富にあり、5~7年長期保存できるものもあります。ご当地のものや家庭の味とは少し違うリッチな味わいのもので試食してお気に入りを見つけるのもいいですね!

水

大人1人に対して1日に必要な水は約3Lとされています。ライフラインの停止に備えて食事を使用する分だけでなく、それ以上の量が必要になりますね。熱源の確保としてカセットコンロやボンベ、そして鍋なども一緒に用意しておく心安いです。

缶詰を使用して
9月のおいしいおやつ

鯖のチーズトースト

鯖缶の油を切って細かくほぐしながら、砂糖と醤油で甘辛く味付けをして水分をとばしてそぼろにします。

食パンの上ののせて、そぼろが落ちないようにフタをさるようにとろけるスライスチーズをさらにその上にのせます。トースターで色よく焼けばできあがりです!!

子どもの姿

まだ言葉を通じたコミュニケーションが難しい0才1才の子も達も担任と目と目を合わせて、体を使ってやりとりしている姿がとてもかわいいなと感じます。

給食やおやつを食べて「お!これおいしい!」と言っているような目をして、ニコニコして身をのりだすように喜んで食べていたり、担任が「おいしいね。」と言うと笑ってお皿を指さして「おかわりちょうだい」と伝える姿もあり、見ているととても微笑ましいです。