







		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
	<p>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下さい。</p>	<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 0.10</p> <p>水 85.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p>	<p>●主【チキンライス】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00</p> <p>玉葱 10.00</p> <p>にんじん 6.00</p> <p>エリンギ 5.00</p> <p>トマトケチャップ 8.00</p> <p>パイヨン 0.30</p> <p>食塩 0.05</p> <p>無塩バター 1.00</p> <p>水 95.00</p>	<p>○副【焼きビーフン】</p> <p>ビーフン 10.00</p> <p>豚ひき肉 20.00</p> <p>玉葱 20.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ねぎ 5.00</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 1.20</p> <p>油 1.50</p>	<p>○副【カレーの煮付け】</p> <p>カラスガレイ 50.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>こいくちしょうゆ 2.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>水 0.00</p>	<p>○副【キャベツのスープ】</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>スープの素 0.40</p> <p>水 140.00</p>	<p>フライパンにとかきバターと 砂糖を入れ火にかけます。 その中にぶを入れてから めます。最後にきな 粉を和えれば完成!</p>
		<p>○副【れんこんのきんぴら】</p> <p>れんこん 10.00</p> <p>ささがきごぼう 8.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>こんにゃく 4.00</p> <p>三度豆 4.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.50</p> <p>酒 0.50</p> <p>油 1.30</p> <p>ごま油 0.50</p>	<p>●副【切干大根のサラダ】</p> <p>切干し大根 7.00</p> <p>干ひじき 3.00</p> <p>キャベツ 20.00</p> <p>ちりめんじゃこ 3.00</p> <p>もみのり 0.50</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酢 1.00</p> <p>ごま油 0.30</p>	<p>○副【かきたま汁】</p> <p>★たまご 12.00</p> <p>玉葱 10.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>食塩 0.10</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>かたくり粉 1.50</p> <p>水 140.00</p>					
		<p>○PM【ホットサンド】</p> <p>食パン(市販品) 40.00</p> <p>ロースハム 10.00</p> <p>スライスチーズ 10.00</p>	<p>○PM【みたらし団子】</p> <p>白玉粉 27.00</p> <p>上新粉 4.50</p> <p>さつまいも 15.00</p> <p>三温糖 2.30</p> <p>うすくちしょうゆ 0.60</p> <p>こいくちしょうゆ 0.60</p> <p>かたくり粉 1.00</p> <p>水 15.00</p>	<p>○PM【果物】</p> <p>いちご 80.00</p>	<p>●PM【きのふな粉和え】</p> <p>焼きふ 10.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>三温糖 1.20</p> <p>無塩バター 2.00</p>	<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	
		<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ひなあられ】</p>	<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>				
		エネルギー 679 kcal たんぱく質 31.3 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.4 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.2 g				
		脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g	脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.6 g	脂 質 8.4 g 食塩相当量 1.0 g	脂 質 12.2 g 食塩相当量 0.8 g				


(★印はアレルギー除去対象食品です)

○印はさくらのリクエストメニューです

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【手作りピザ】 強力粉 70.00 イースト 0.10 油 2.00 三温糖 1.30 食塩 1.00 ビーマン 5.00 ツナ 10.00 とうもろこし缶詰(特-ル) 0.00 トマト 8.00 トマトケチャップ 10.00 トマト缶詰(ホール) 10.00 ミックスチーズ 5.00 水 40.00 ●副【野菜のスープ】 ジャがいも 20.00 玉葱 20.00 ブロッコリー 5.00 にんじん 4.00 ほんしめじ 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 水 140.00 ●副【牛乳】 牛乳 120.00		●主【丹後風ちらし寿司】 五分つき米 60.00 さば(水煮缶詰) 20.00 ★たまご 6.00 蒸しかまぼこ 2.00 にんじん 8.00 しめじ 3.00 かんぴょう(乾) 1.00 きゅうり 6.00 酢 8.00 三温糖 5.00 食塩 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 酒 0.90 本みりん 0.90 こんぶ 0.00 水 90.00 ●副【さつま芋のいとこ煮】 さつまいも 50.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 3.00 本みりん 1.00 酒 1.00 あずき(乾) 3.00 水 0.00 ●副【ふのすまし】 焼きふ 2.00 はくさい 20.00 みつば 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.70 食塩 0.10 削り節 0.00 こんぶ 0.00 水 140.00	○主【ハヤシライス】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 22.00 ジャがいも 30.00 玉葱 40.00 マッシュルーム 5.00 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(ホール) 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 9.00 薄力粉 2.00 油 100.00 水 ○副【マカロニサラダ】 シェルマカロニ 7.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 ブロッコリー 8.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 3.00 酢 0.80 三温糖 0.20 食塩 0.10 油 0.50	●主【大根きんぴらごはん】 五分つき米 50.00 だいこん 5.00 こまつな 6.00 本みりん 0.60 酒 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.02 ごま油 0.20 水 60.00 ○副【おでん】 だいこん 40.00 ジャがいも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 20.00 こんにゃく 15.00 平天 13.00 にんじん 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00 ●副【玉葱の味噌汁】 玉葱 20.00 もやし 10.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ○副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】 鮭 50.00 玉葱 5.00 とうもろこし缶詰(特-ル) 2.00 とうもろこし缶詰(特-ル) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.00 ●副【白菜の和え物】 はくさい 35.00 チンゲン菜 15.00 にんじん 8.00 しめじ 5.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.70 ○副【南瓜のスープ】 かぼちゃ 40.00 ジャがいも 15.00 鶏がら 0.00 牛乳 50.00 無塩バター 1.50 ブイヨン 0.50 スープの素 0.35 食塩 0.15 水 90.00	○主【焼きそば】 蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 30.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 2.00 ●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 20.00 わかめ 2.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 水 140.00					
○PM【プリン】 ★たまご 20.00 牛乳 80.00 三温糖 6.00 ●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 20.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【果物】 清見オレンジ 60.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	○PM【鮭おにぎり】 五分つき米 35.00 鮭 8.00 食塩 0.10 水 53.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00 	○PM【スイートポテト】 さつまいも 80.00 無塩バター 3.00 三温糖 3.00 生クリーム(乳脂肪) 5.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【お菓子】 さつまいも 80.00 無塩バター 3.00 三温糖 3.00 生クリーム(乳脂肪) 5.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00					
エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.6 g						

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18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 水	50.00 60.00	●主【アルファ米】 アルファ化米 あずき(ゆで) 食塩 水	50.00 7.00 0.15 65.00	○主【小豆ごはん】 五分つき米 もち米 あずき(乾) 食塩 水	60.00 15.00 4.00 0.10 85.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	○主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【チキンライス】 五分つき米 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん エリンギ	65.00 20.00 10.00 6.00 5.00
○副【肉じゃが】 じゃがいも 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 にんじん 三度豆 こんにゃく 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 水	38.00 25.00 30.00 8.00 3.00 3.00 1.00 1.00 0.50 0.80 0.80 1.50 0.00	●副【ひじきの煮物】 干ひじき 大豆(国産、ゆで) にんじん ごぼう(ゆで) 三温糖 うすくちしょうゆ かたくちいわし(煮干し) 水	4.00 7.00 8.00 5.00 1.00 3.00 1.00 0.00	○副【鶏肉の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) こいくちしょうゆ 本みりん 酒	70.00 1.50 0.80 0.80	○副【麻婆豆腐】 木綿豆腐 豚ひき肉 玉葱 にんじん にら トマト缶詰(ホール) 味噌 スープの素 かたくり粉 三温糖 こいくちしょうゆ 水	50.00 20.00 25.00 7.00 4.00 2.00 2.00 0.80 2.00 1.50 0.80 0.00	○副【カレイの煮付け】 カラスガレイ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 水	50.00 1.50 2.00 0.80 0.80 0.00	○副【キャベツのスープ】 キャベツ ねぎ うすくちしょうゆ スープの素 水	15.00 3.00 1.30 0.40 140.00
●副【もやしのごま和え】 もやし ごまつな ごま 三温糖 うすくちしょうゆ	35.00 20.00 1.50 0.20 1.00	●副【ささみ入りすまし】 鶏若鶏肉ささ身(ゆで) キャベツ(ゆで) はくさい(ゆで) 西洋かぼちゃ(ゆで) うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 かたくちいわし(煮干し) 水	10.00 5.00 5.00 5.00 1.50 0.70 0.10 1.00 140.00	●副【れんこんのきんぴら】 れんこん ささがきごぼう にんじん こんにゃく 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 ごま油	10.00 8.00 8.00 4.00 4.00 0.50 1.50 0.50 0.50 1.30 0.50	●副【切干大根のサラダ】 切干し大根 干ひじき キャベツ ちりめんじゃこ もみのり 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ごま油	7.00 3.00 20.00 3.00 0.50 0.20 0.80 1.00 0.30	○副【かきたま汁】 ★たまご 玉葱 ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ かたくり粉 水	12.00 10.00 3.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 1.50 140.00		
●副【わかめのスープ】 わかめ エリンギ 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	2.00 7.00 0.00 1.30 0.40 140.00	●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも ごまつな 味噌 削り節 こんぶ 水	20.00 10.00 3.80 1.00 0.00 140.00	○副【コーンスープ】 とうもろこし缶詰(クリーム) とうもろこし缶詰(ホール) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 かたくり粉 水	15.00 6.00 0.00 1.30 0.40 2.00 140.00	○副【コーンラーメン】 中華めん(ゆで) とうもろこし(ゆで) わかめ(乾燥、水戻し) スープの素 ブイヨン うすくちしょうゆ 酒 食塩 水	100.00 4.00 0.50 0.50 0.20 1.50 1.00 0.50 70.00	○PM【ココアういろう】 薄力粉 三温糖 牛乳 ビュアココア	14.00 6.00 40.00 9.00		
○PM【わらびもち】 わらびもち粉 三温糖 きな粉(大豆) 食塩	15.00 5.00 3.00 0.01	○PM【りんごケーキホイップのせ】 薄力粉 ベーキングパウダー ★たまご 三温糖 油 牛乳 りんご 生クリーム(乳脂肪)	20.00 1.00 12.00 8.00 5.00 10.00 12.00 12.00	○PM【じゃこトースト】 食パン(市販品) ちりめんじゃこ ★マヨネーズ(卵黄型) パセリ(乾)	40.00 5.00 4.00 0.02	○PM【フルーツ】 温州蜜柑(普通、生)	80.00	●PM【チーズ】 ペビーチーズ	15.00	●PM【お菓子】	
●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	○PM【クリームサンド】 食パン(市販品) コーンスターチ 牛乳 ★たまご 三温糖	40.00 0.70 10.00 4.00 2.00	●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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【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【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00		

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
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ○副【鱈のから揚げ】 さわら 50.00 しょうが 1.00 薄力粉 1.00 かたくり粉 4.00 うすくちしょうゆ 1.20 酒 0.80 油 6.00 ●副【キャベツのチーズ和え】 キャベツ 35.00 こまつな 15.00 プロセスチーズ 4.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 ○副【そうめんのすまし】 そうめん(乾) 3.00 にんじん 8.00 えのきたけ 8.00 ねぎ 3.00 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 水 140.00	<div data-bbox="474 379 676 434" data-label="Text"> <p>春分の日 (卒園式)</p> </div> <div data-bbox="488 529 667 635" data-label="Image"> </div>	○主【ひよこ豆カレー】 五分つき米 60.00 鶏若鶏肉ひき肉 15.00 ひよこ豆(乾) 10.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 パイオン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 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 0.20 油 1.50 牛乳 20.00 水 180.00 ○副【マカロニサラダ】 シェルマカロニ 7.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 フロッコリー 8.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 3.00 酢 0.80 三温糖 0.20 食塩 0.10 油 0.50	●主【大根きんぴらごはん】 五分つき米 50.00 だいこん 5.00 こまつな 6.00 本みりん 0.60 酒 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.02 ごま油 0.20 水 60.00 ○副【おでん】 だいこん 40.00 じゃがいも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 20.00 こんにゃく 15.00 平天 13.00 にんじん 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00 ●副【玉葱の味噌汁】 玉葱 20.00 もやし 10.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ○副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】 鮭 50.00 玉葱 5.00 とうもろこし缶詰(刈-) 2.00 とうもろこし缶詰(ホ-) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.00 ●副【白菜の和え物】 はくさい 35.00 チンゲン菜 15.00 にんじん 8.00 しめじ 5.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.70 ○副【南瓜のスープ】 かぼちゃ 40.00 じゃがいも 15.00 鶏がら 0.00 牛乳 50.00 無塩バター 1.50 パイオン 0.50 スープの素 0.35 食塩 0.15 水 90.00	○主【焼きそば】 蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 30.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 2.00 ●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 20.00 わかめ 2.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 水 140.00
○PM【プリン】 ★たまご 20.00 牛乳 80.00 三温糖 6.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00		○PM【果物】 りんご 75.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【ぼたもち】 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 0.02 水 35.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	○PM【さつまいもクッキー】 薄力粉 20.00 さつまいも 20.00 三温糖 8.00 油 9.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00
<div data-bbox="1496 801 1803 954" data-label="Text"> <p>小麦粉とさつま芋と 同量で作る簡単クッキー です。</p> </div> <div data-bbox="1191 849 1393 928" data-label="Image"> </div>				<div data-bbox="1585 1248 1742 1407" data-label="Image"> </div>	
エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 575 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.6 g

27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
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【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>○副【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも 38.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>玉葱 30.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三度豆 3.00</p> <p>こんにゃく 3.00</p> <p>三温糖 1.00</p> <p>こいくちしょうゆ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 1.50</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【もやしのごま和え】</p> <p>もやし 35.00</p> <p>こまつな 20.00</p> <p>ごま 1.50</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>●副【わかめのスープ】</p> <p>わかめ 2.00</p> <p>エリンギ 7.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>スープの素 0.40</p> <p>水 140.00</p> <p>○PM【きな粉ういろう】</p> <p>薄力粉 15.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>三温糖 4.00</p> <p>水 50.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	<p>お弁当の日 (さくら：八瀬遠足)</p> <p>誤嚥の危険性があるため ミニトマト・ぶどう→1/4に切る 枝豆→入れない で下さい。</p>  <p>○PM【フルーツヨーグルト】</p> <p>ヨーグルト(全脂無糖) 80.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>清見オレンジ 20.00</p> <p>●PM【お菓子】</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>○副【鶏肉の照り焼き】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00</p> <p>こいくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>○副【れんこんのきんぴら】</p> <p>れんこん 10.00</p> <p>ささがきごぼう 8.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>こんにゃく 4.00</p> <p>三度豆 4.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.50</p> <p>酒 0.50</p> <p>油 1.30</p> <p>ごま油 0.50</p> <p>●副【じゃが芋の味噌汁】</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>こまつな 15.00</p> <p>味噌 3.80</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	<p>●主【麻婆丼】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>豚ひき肉 20.00</p> <p>木綿豆腐 40.00</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 10.00</p> <p>にら 4.00</p> <p>赤味噌 1.00</p> <p>スープの素 0.20</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>こいくちしょうゆ 0.20</p> <p>かたくり粉 1.50</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【わかめのすまし】</p> <p>わかめ 3.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>食塩 0.10</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p>	<p>新年度準備 (協力日)</p>
<p>エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.2 g</p> <p>脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.2 g</p>	<p>エネルギー 59 kcal たんぱく質 3.1 g</p> <p>脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g</p>	<p>エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.4 g</p> <p>脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>エネルギー 325 kcal たんぱく質 12.3 g</p> <p>脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.0 g</p>	



(★印はアレルギー除去対象食品です)



きゅうしよくだより

2023.3.1

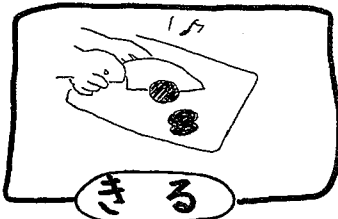
昼夜の寒暖差はありますが、日中の暖かな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残り1ヶ月となり、さくらさんの卒園が近づき寂しさを感じます。

3月はそのさくらさんのリクエストがいっぱい入った献立になっているので、みんな喜んで食べてくれるかな？

♪ 3月3日は耳の日です ♪

調理の時の音を楽しみましょう!!

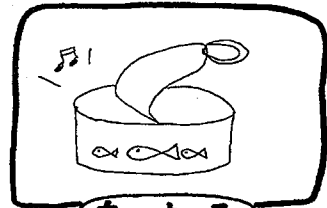
食材を切る・おろす・炒める・茹でるなどの調理をするときには色々な音が聞こえると思います。ご家庭でもお子様と一緒に、どんな音が聞こえるか会話をしながら料理を作ってみてはいかがですか？料理ができていくにつれて食欲や楽しみも増していくのではないのでしょうか。



きる



まぜる



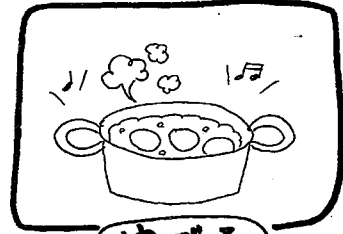
あける



すりおろす



いためる



ゆでる

トントン・カラカラ... どんな音がするのかな??

子どもの姿

ここ最近、卵・マヨネーズも高騰していますが、子ども達に好きな献立を聞くとマヨネーズを使ったメニューが多かったので、少しご紹介します!

- （ 魚のコーンマヨネーズ焼き
細かく切った玉葱とコーン・クリームコーン・マヨネーズを
和わせ、魚の上のせて焼きます。こんがり焼き色が
つくともっともおいしそうです。
- マカロニサラダ
マカロニにはマヨネーズがよく合いますね。
今回はフレンドレッシングとマヨネーズを混ぜてさっぱり頂きます。

さくらの子ども達に“おいしかった給食”“3月に食べたい給食”を聞いていると、とてもたくさんのお名前が挙がりました。1人が“OOがすき!”と言うと“わたしも!”“ほくも!”“あれおいしいよなへ!”と楽しい会話が弾みました。特に人気があったのは「カレー」、おやつでは「じゃんとろ」でしたよ!!