
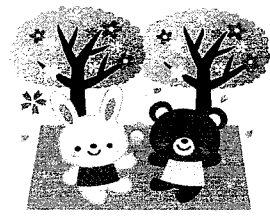
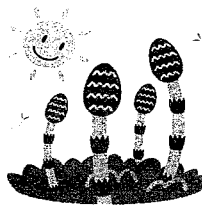
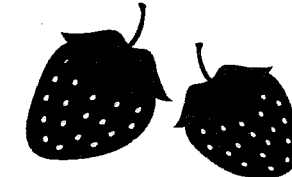


					1日(土)	
					献立名/食品名	g
					<p>●主【肉うどん】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>干しうどん(乾) 50.00</li> <li>豚モモ(脂肪なし) 28.00</li> <li>玉葱 15.00</li> <li>にんじん 5.00</li> <li>えのきたけ 6.00</li> <li>ねぎ 5.00</li> <li>三温糖 0.50</li> <li>うすくちしょうゆ 1.80</li> <li>こいくちしょうゆ 2.50</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>酒 0.80</li> <li>削り節 1.00</li> <li>こんぶ 0.00</li> <li>水 170.00</li> </ul> <p>●副【じゃが芋の煮物】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも 55.00</li> <li>三度豆 4.00</li> <li>三温糖 0.40</li> <li>うすくちしょうゆ 1.50</li> <li>本みりん 0.80</li> <li>水 0.00</li> </ul>	
						
					<p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
						
					エネルギー 339 kcal たんぱく質 17.1 g	
					脂 質 7.0 g 食塩相当量 3.2 g	

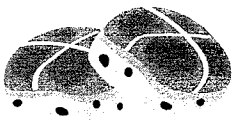
万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8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										
<b>●主【豚丼】</b> 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 25.00 にんじん 5.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50  <b>●副【じゃが芋の味噌汁】</b> じゃがいも 20.00 こまつな 8.00 油揚げ 6.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00  		<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯛の煮つけ】</b> 鯛 50.00 しょうが 1.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 酒 0.80 本みりん 0.80 水 0.00  <b>●副【春野菜炒め】</b> チンゲン菜 45.00 にんじん 5.00 たけのこ 4.00 アスパラガス 3.00 しめじ 2.00 スープの素 0.50 食塩 0.10 油 1.50  <b>●副【じゃが玉汁】</b> じゃがいも 20.00 玉葱 10.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【筑前煮】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 厚揚げ 15.00 こんにゃく 8.00 ごぼう 6.00 れんこん 6.00 にんじん 5.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 0.50 こいくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【ハリハリ和え】</b> 切干し大根 8.00 こまつな 15.00 キャベツ 8.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.05 酢 0.80 食塩 0.05 ごま油 0.40  <b>●副【ふの味噌汁】</b> 焼きふ 1.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鮭のちゃんちゃん焼き】</b> 鮭 40.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 にんじん 6.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 味噌 3.00 食塩 0.02 酒 1.00 油 1.50  <b>●副【チンゲン菜のサラダ】</b> チンゲン菜 35.00 もやし 10.00 しめじ 8.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 油 0.80  <b>●副【じゃが芋のクリームスープ】</b> じゃがいも 25.00 牛乳 40.00 鶏がら 0.00 ブイヨン 0.50 スープの素 1.00 食塩 0.20 水 100.00  <b>●副【まめまめ汁】</b> 大豆(国産、乾) 8.00 じゃがいも 15.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 油揚げ 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		<b>●主【五目チャーハン】</b> ごはん 65.00 豚ひき肉 20.00 ★たまご 20.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 えんどう豆(さや付) 8.00 ★さくらえび(素干し) 8.00 うすくちしょうゆ 2.00 酒 0.50 ごま油 1.00 スープの素 0.50 水 75.00  <b>●副【小松菜のスープ】</b> こまつな 13.00 しめじ 0.00 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		<b>●PM【マカロニあべかわ】</b> エルボマカロニ 17.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 2.00 食塩 0.01  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00		<b>●PM【しぐれ】</b> 白玉粉 5.00 上新粉 5.00 あずき(乾) 12.00 三温糖 6.00 食塩 0.07 水 80.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00		<b>●PM【フルーツヨーグルト】</b> ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちご 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>		<b>●PM【じゃこおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 ちりめんじゃこ 6.00 うすくちしょうゆ 1.50 酒 1.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00		<b>●PM【果物】</b> いちご 80.00  <b>●PM【チーズ】</b> ベビーチーズ 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00  		<b>●PM【じゃが芋とツナのおやき】</b> じゃがいも 90.00 ツナ 5.00 粉チーズ 3.00 かたくり粉 3.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	
エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g																

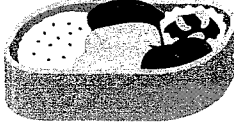
(★印はアレルギー除去対象食品です)

10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)		15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 水	50.00 60.00	●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【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【春野菜カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) じゃがいも にんじん アスパラガス えんどう豆(さや付) 無塩バター カレー粉 パイオン スープの素 鶏がら 薄力粉 トマト缶詰(ホール) ウスターソース とんかつソース はちみつ うすくちしょうゆ 酒 食塩 油 水	65.00 25.00 40.00 9.00 8.00 8.00 1.80 0.20 0.20 0.50 0.00 13.00 7.00 5.00 1.20 0.20 0.80 0.80 2.00 100.00	●主【肉うどん】 干しうどん(乾) 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 にんじん えのきたけ ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 酒 削り節 こんぶ 水	50.00 28.00 15.00 5.00 6.00 5.00 0.50 1.80 2.50 0.80 0.80 1.00 0.00 170.00														
●副【肉豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 木綿豆腐 玉葱 にんじん こんにゃく ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 油	20.00 35.00 9.00 6.00 2.00 3.00 0.90 1.30 0.80 0.80 2.00	●副【鯨のカレムニエル】 さわら 食塩 薄力粉 カレー粉 油	50.00 0.20 3.00 0.30 2.00	●副【じゃが芋のそぼろ煮】 じゃがいも 鶏若鶏肉ひき肉 玉葱 えんどう豆(さや付) 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 水	50.00 12.00 15.00 3.00 0.20 1.00 1.00 0.80 0.80 1.50 0.00	●副【鶏の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) うすくちしょうゆ 本みりん 酒	70.00 2.00 1.00 0.50	●副【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん えんどう豆(さや付) ★マヨネーズ(卵黄型)	40.00 7.00 5.00 7.00	●副【オニオンスープ】 玉葱 とうもろこし缶詰(体丸) エリンギ にんじん パセリ(乾) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	20.00 4.00 8.00 5.00 0.02 0.00 1.30 0.40 140.00	●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 食塩 油 水 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 水	55.00 4.00 2.00 1.50 0.80 0.80 0.00												
●副【キャベツのゆかり和え】 キャベツ えのきたけ にんじん ゆかり	35.00 8.00 4.00 2.00	●副【レタスのスープ】 レタス ★たまご ねぎ 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	7.00 12.00 3.00 0.00 1.30 0.40 140.00	●副【桜えびとキャベツおひたし】 キャベツ にんじん ★さくらえび(素干し) 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	50.00 6.00 3.00 0.50 2.00 1.00 1.00 0.00	●副【若竹汁】 たけのこ わかめ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	15.00 1.00 1.50 0.70 0.05 1.00 0.00 140.00	●副【フレンチサラダ】 キャベツ にんじん 酢 食塩 油	50.00 4.00 2.00 0.10 1.00	●PM【ホットクロスパンズ】 強力粉 イースト 油 三温糖 食塩 レーズン ナツメグ(粉) シナモン 水	30.00 0.20 2.50 4.00 0.20 5.00 0.02 0.02 15.00	●PM【きな粉トースト】 食パン(市販品) 黒砂糖 きな粉(大豆) 三温糖 食塩	45.00 2.00 3.00 1.50 0.02	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●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(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 2.00 15.00 3.00 12.00 0.60 0.80 1.00 3.80 0.40 0.40 0.20	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【果物】 甘夏	65.00	●PM【お菓子】 牛乳	120.00	●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【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	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 520 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 13.7 g	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 23.0 g	エネルギー 497 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 12.8 g	エネルギー 611 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 24.8 g	エネルギー 501 kcal	たんぱく質 17.6 g	脂質 12.2 g	エネルギー 339 kcal	たんぱく質 17.1 g	脂質 7.0 g
食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.3 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 1.0 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.2 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22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
<b>●主【豆ごはん】</b> 五分つき米 50.00 えんどう豆(さや付き) 8.00 ちりめんじゃこ 3.00 ごま 0.50 食塩 0.03 水 85.00  <b>●副【鶏のから揚げ】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 60.00 しょうが 2.00 かたくり粉 7.00 うすくちしょうゆ 2.00 酒 1.00 油 7.00  <b>●副【ほうれん草の和え物】</b> ほうれん草 30.00 もやし 20.00 えのきたけ 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50  <b>●副【スナップえんどうのスープ】</b> スナップえんどう 10.00 玉葱 13.00 にんじん 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	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯛の煮つけ】</b> 鯛 50.00 しょうが 1.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 酒 0.80 本みりん 0.80 水 0.00  <b>●副【春野菜炒め】</b> チンゲン菜 45.00 にんじん 5.00 たけのこ 4.00 アスパラガス 3.00 しめじ 2.00 スープの素 0.50 食塩 0.10 油 1.50  <b>●副【じゃが玉汁】</b> じゃがいも 20.00 玉葱 10.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<p style="text-align: center;">お弁当の日 (ひまわり遠足)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p style="text-align: center;">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 下さい。</p> </div> 	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鮭のちゃんちゃん焼き】</b> 鮭 40.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 にんじん 6.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 味噌 3.00 食塩 0.02 酒 1.00 油 1.50  <b>●副【チンゲン菜のサラダ】</b> チンゲン菜 35.00 もやし 10.00 しめじ 8.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 油 0.80  <b>●副【じゃが芋のクリームスープ】</b> じゃがいも 25.00 牛乳 40.00 鶏がら 0.00 プイヨン 0.50 スープの素 1.00 食塩 0.20 水 100.00	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【豚肉の和風炒め】</b> 豚モモ(脂肪なし) 30.00 玉葱 20.00 アスパラガス 10.00 エリンギ 6.00 しょうが 0.20 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.60  <b>●副【もやしのごま和え】</b> もやし 35.00 ごまつな 20.00 にんじん 6.00 ごま 2.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 0.80  <b>●副【まめまめ汁】</b> 大豆(国産、乾) 8.00 じゃがいも 15.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 油揚げ 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【五目チャーハン】</b> ごはん 65.00 豚ひき肉 20.00 ★たまご 20.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 えんどう豆(さや付) 8.00 ★さくらえび(素干し) 8.00 うすくちしょうゆ 2.00 酒 0.50 ごま油 1.00 スープの素 0.50 水 75.00  <b>●副【小松菜のスープ】</b> ごまつな 13.00 しめじ 0.00 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
<b>●PM【マカロニあべかわ】</b> エルボマカロニ 17.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 2.00 食塩 0.01  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【しくれ】</b> 白玉粉 5.00 上新粉 5.00 あずき(乾) 12.00 三温糖 6.00 食塩 0.07 水 80.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【フルーツヨーグルト】</b> ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちご 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>	<b>●PM【じゃこおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 ちりめんじゃこ 6.00 うすくちしょうゆ 1.50 酒 1.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【果物】</b> いちご 80.00  <b>●PM【チーズ】</b> ベビーチーズ 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【じゃが芋とツナのおやき】</b> じゃがいも 90.00 ツナ 5.00 粉チーズ 3.00 かたくり粉 3.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00
エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 56 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g

茹でたマカロニに  
手は粉がかかると  
簡単おやつです!

(★印はアレルギー除去対象食品です)

24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29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														
●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【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【春野菜カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) じゃがいも にんじん アスパラガス えんどう豆(さや付) 無塩バター カレー粉 ブイヨン スープの素 鶏がら 薄力粉 トマト缶詰(ホール) ウスターソース とんかつソース はちみつ うすくちしょうゆ 酒 食塩 水	65.00 25.00 40.00 9.00 8.00 8.00 1.80 0.20 0.20 0.50 0.00 0.00 2.70 1.20 1.20 0.20 0.80 0.80 0.20 2.00 100.00	昭和の日 (休園)  													
●副【肉豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 木綿豆腐 玉葱 にんじん こんにゃく ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒 油	20.00 35.00 9.00 6.00 2.00 3.00 0.90 1.30 0.80 0.80 2.00	●副【鯨のカレームニエル】 さわら 食塩 薄力粉 カレー粉 油	50.00 0.20 3.00 0.30 2.00	●副【じゃが芋のそぼろ煮】 じゃがいも 鶏若鶏肉ひき肉 玉葱 えんどう豆(さや付) 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 水	50.00 12.00 15.00 3.00 0.20 1.00 1.00 0.80 0.80 1.50 0.00	●副【鶏の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) うすくちしょうゆ 本みりん 酒	70.00 2.00 1.00 0.50	●副【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん えんどう豆(さや付) ★マヨネーズ(卵黄型)  ●副【オニオンスープ】 玉葱 とうもろこし缶詰(ホ-ル) エリンギ にんじん パセリ(乾) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	40.00 7.00 5.00 7.00 0.02 0.00 1.30 0.40 140.00			●副【アスパラのチーズ焼き】 アスパラガス 玉葱 トマト缶詰(ホール) ミックスチーズ トマトケチャップ オリーブ油	30.00 25.00 5.00 18.00 5.00 2.00	●副【桜えびとキャベツおひたし】 キャベツ にんじん ★さくらえび(蒸干し) 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	50.00 6.00 3.00 0.50 2.00 1.00 1.00 0.00	●副【若竹汁】 たけのこ わかめ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	15.00 1.00 1.50 0.70 0.05 1.00 0.00 140.00	●副【キャベツのゆかり和え】 キャベツ えのきたけ にんじん ゆかり	35.00 8.00 4.00 2.00	●副【レタスのスープ】 レタス ★たまご 鶏がら ねぎ うすくちしょうゆ スープの素 水	7.00 12.00 0.00 3.00 1.30 0.40 140.00	●副【ごぼうの味噌汁】 ごぼう アスパラガス 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 10.00 3.80 1.00 0.00 140.00
●PM【ぼっぼ焼き】 薄力粉 黒砂糖 三温糖 重曹 水	23.00 7.00 1.50 0.50 18.00	●PM【きな粉トースト】 食パン(市販品) 黒砂糖 きな粉(大豆) 三温糖 食塩	45.00 2.00 3.00 1.50 0.02	●PM【苺ジャム蒸しパン】 薄力粉 食パン(市販品) ★たまご 三温糖 ベーキングパウダー 油 牛乳 いちご レモン(果汁、生)	20.00 10.00 3.00 1.00 4.00 9.00 5.00 1.00	●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(蒸干し) 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 15.00 3.00 12.00 0.60 0.80 1.00 3.80 0.40 0.40 0.20	●PM【果物】 甘夏  ●PM【お菓子】  ●PM【牛乳】 牛乳	65.00  120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00												
●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【はちみつトースト】 食パン(市販品) はちみつ 無塩バター  ●PM【牛乳】 牛乳	45.00 9.00 2.50 120.00	●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 476 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.2 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																		

(★印はアレルギー除去対象食品です)

# 4月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 10 24	火 11 25	水 12 26	木 13 27	金 14 28	土 1 15
初期食 5～6ヶ月頃	キャベツの煮物 人参の煮物 もやしの味噌汁	玉葱の煮物 アスパラの煮物 ねぎのスープ	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 えんどう豆のすまし	玉葱の煮物 人参の煮物 じゃが芋のスープ	アスパラの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 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 もやしの味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 アスパラの煮物 ねぎのスープ	ささみの煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 えんどう豆のすまし	鯛の煮つけ 玉葱の煮物 人参の煮物 じゃが芋のスープ	高野豆腐の煮物 アスパラの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	煮込みうどん うどん 玉葱 三度豆 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 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 もやしの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 レタス 三温糖 醤油 アスパラの煮物 ねぎのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 えんどう豆のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 えんどう豆 三温糖 醤油 人参のスティック煮 じゃが芋のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 アスパラ キャベツ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	煮込みうどん うどん 玉葱 三度豆 醤油 じゃが芋の煮物
おやつ	いろいろ	手作りパン	蒸しパン	キャベツ焼き	煮りんご	お菓子

	月 17	火 4 18	水 5	木 6 20	金 7 21	土 8 22
初期食 5～6ヶ月頃	玉葱の煮物 人参の煮物 スナックえんどうのスープ	チンゲン菜の煮物 アスパラの煮物 玉葱の味噌汁	小松菜の煮物 人参の煮物 キャベツの味噌汁	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のスープ	人参の煮物 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 小松菜のスープ
中期食 7～8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 スナックえんどうのスープ	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 アスパラの煮物 玉葱の味噌汁	ささみの煮物 小松菜の煮物 人参の煮物 キャベツの味噌汁	鯛の煮付け キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のスープ	豆腐の煮物 人参の煮物 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 小松菜のスープ
後期食 9～11ヶ月頃	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 ほうれん草 三温糖 醤油 人参のスティック煮 スナックえんどうのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 じゃが芋 三温糖 醤油 アスパラの煮物 玉葱の味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 切干大根 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ チンゲン菜 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 人参 アスパラ 三温糖 醤油 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 小松菜のスープ
おやつ	マカロニあべかわ	小豆いろいろ	くずもち	おじや	煮りんご	じゃが芋の煮物

※19日(水)の給食は、初期食:キャベツの煮物・じゃが芋の煮物・チンゲン菜のすましです。  
 中期食:高野豆腐の煮物・キャベツの煮物・じゃが芋の煮物・チンゲン菜のすましです。  
 後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・キャベツ・人参・三温糖・醤油)・じゃが芋のスティック煮・チンゲン菜のすましです。おやつはくずもちです。  
 ※初期食の汁物は野菜(わかめ)を煮た汁のみになります。  
 ※5～6ヶ月頃=つぶし粥～全粥、9～11ヶ月頃=全粥～軟飯に移行していきます。



# きゅうしよくだより

2023.4.1

## ご入園・ご進級 おめでとうございませう。

新年度がスタートしました。

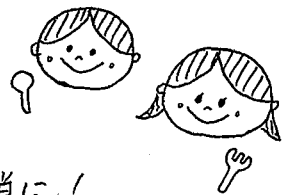
新しい環境、クラスに慣れるまでドキドキすることもたくさんあると思いますが、今年度もたくさん食べて、元気いっぱい過ごしたいですね😊

### 西京極保育園の給食を紹介しませう

- 地産地消を基本とし、旬の食材や、できるだけ国産のものを使、た和食中心の献立です。
- 野菜・肉・魚などの食材はほぼ当日入荷で、新鮮なものを使用してませう。
- 加工品や調味料は、添加物を使用していないものを吟味し、取り入れてませう。
- だしは昆布とかつおでとり、カレーやシチューのルウは手作りです。
- 牛乳とヨーグルトは、久美浜から作りたてを配達してもら、てませう。
- 手作りおやつは、柏もち、水無月、おはぎなどの行事食も取り入れてませう。

朝ごはんを  
食べよう！☀️

朝食は体にプラスなことはばかりです。  
体温を上げることで体が活動的に！  
血糖値を上げて脳にエネルギーを！  
 噛むことで脳が目覚める  
1日の食品数が増える  
胃腸が活発になり便秘解消に！



朝にオススメ！

簡単 きな粉トースト 🍞

焼いたトーストに黒みつときな粉を  
 かけたらできあがりです！  
 園ではおやつとしていたたく  
 大人気のメニューです♪  
 ぜひ忙しい朝にお試しくたさい☀️

### 子どもの姿

乳児さんが園庭遊びからお部屋に戻る時、展示食の前を通るのですが、その日は中に給食がなく「ごはんがない！」とびっくりしていたそうです。給食室まで来て「今日は給食ありますか？」と困り顔で聞きに来た姿がとてもかわいらしか、たです♡朝も夕方も、顔を見せに来る子どもたちに癒されながら、今年度も安心安全でおいしい給食・おやつを作、ていませう！

※ その日の献立を、  
 離乳食、乳児食、  
 幼児食、おやつに  
 かけて、展示  
 してませう。