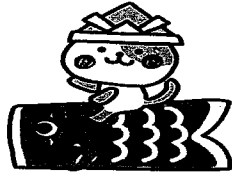




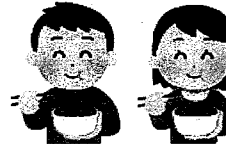
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
<p>●主【小豆ごはん】</p> <ul style="list-style-type: none"> 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.10 水 85.00 <p>●副【高野豆腐の含め煮】</p> <ul style="list-style-type: none"> 凍り豆腐 10.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 にんじん 10.00 しめじ 10.00 スナックえんどう 7.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 <p>●副【玉葱の土佐和え】</p> <ul style="list-style-type: none"> 玉葱 25.00 チンゲン菜 25.00 とうもろこし缶詰(休) 6.00 花かつお 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.20 <p>●副【もやしとわかめの味噌汁】</p> <ul style="list-style-type: none"> もやし 7.00 わかめ 1.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 	<p>●主【ごはん】</p> <ul style="list-style-type: none"> 五分つき米 50.00 水 60.00 <p>●副【焼きビーフン】</p> <ul style="list-style-type: none"> ビーフン 12.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 こまつな 8.00 うすくちしょうゆ 1.00 スープの素 1.00 油 2.00 <p>●副【ごぼうサラダ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう 20.00 キャベツ 20.00 にんじん 10.00 アスパラガス 8.00 ごま 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.20 食塩 0.05 <p>●副【豆苗のスープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> トウモロコシ 10.00 玉葱 10.00 エリンギ 10.00 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 	<p>憲法記念日 (休園)</p>	<p>みどりの日 (休園)</p> 	<p>こどもの日 (休園)</p>	<p>●主【ミートスパゲティ】</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ 70.00 豚ひき肉 25.00 にんじん 10.00 玉葱 25.00 えんどう豆(さや付) 4.00 トマト缶詰(ホール) 4.00 トマトケチャップ 10.00 ブイヨン 0.30 食塩 0.02 油 2.00 <p>●副【豆腐のスープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐 0.00 えのきたけ 3.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 水 140.00 
<p>●PM【ポテスティック】</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 50.00 薄力粉 2.00 グラニュー糖 5.00 ベーキングパウダー 0.70 油 5.00 ブイヨン 0.50 <p>●PM【牛乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 120.00 	<p>●PM【ミルククリームサンド】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食パン(市販品) 40.00 牛乳 10.00 三温糖 1.50 薄力粉 1.00 無塩バター 1.00 <p>●PM【牛乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 120.00 				<p>●PM【黒糖蒸しパン】</p> <ul style="list-style-type: none"> 薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.50 黒砂糖 5.00 油 4.00 牛乳 20.00 <p>●PM【牛乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 120.00
<p>エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g</p>				<p>エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.2 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)

8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13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【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【親子丼】 五分つき米 ★たまご 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん えんどう豆(さや付) 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	65.00 35.00 30.00 35.00 7.00 5.00 1.30 2.00 0.80 0.80
●副【鯛のオーロラソース焼き】 鯛 ★マヨネーズ(卵黄型) トマトケチャップ 油	50.00 8.00 8.00 1.00	●副【豚肉とひじきのさっぱり煮】 豚モモ(脂肪なし) 干ひじき 玉葱 にんじん 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 酢 油 水	25.00 3.00 15.00 8.00 5.00 0.80 1.00 0.80 0.80 1.50 1.50 0.00	●副【鶏肉の味噌焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 三温糖 味噌 本みりん 酒	70.00 0.80 2.00 0.80 0.50	●副【えんどう豆のカレー煮】 えんどう豆(さや付) ベーコン じゃがいも さつまいも かぼちゃ にんじん レーズン カレー粉 油	4.00 8.00 20.00 17.00 15.00 8.00 3.00 0.10 1.50	●副【生節の煮付け】 生節 焼き豆腐 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	30.00 20.00 1.00 1.30 1.50 0.80 0.80 0.80 0.00	●副【じゃが芋のすまし】 じゃがいも ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	20.00 2.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00
●副【オレンジサラダ】 キャベツ チンゲン菜 にんじん 清見オレンジ 三温糖 酢 食塩 油	40.00 20.00 8.00 10.00 0.20 0.80 0.10 1.00	●副【キャベツのごま和え】 キャベツ もやし とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) ごま 三温糖 うすくちしょうゆ	35.00 20.00 5.00 2.00 0.30 0.80	●副【シャキシャキサラダ】 じゃがいも アスパラガス にんじん 酢 油 食塩 三温糖	50.00 8.00 5.00 1.50 1.50 1.00 0.10 0.30	●副【小松菜の和え物】 こまつな キャベツ 玉葱 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ごま油	40.00 15.00 10.00 0.30 1.50 1.50 0.50	●副【もやしの炒め物】 豚モモ(脂肪なし) もやし チンゲン菜 ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 スープの素 油	20.00 25.00 15.00 3.00 1.20 0.40 0.40 0.80 1.20	●副【きんぴら味噌汁】 ささがきごぼう にんじん こんにやく 味噌 削り節 こんぶ 水 ごま油	8.00 8.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00 0.40
●副【コーンスープ】 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) じゃがいも 玉葱 パセリ(乾) 牛乳 無塩バター 鶏がら 食塩 スープの素 ブイヨン 水	15.00 6.00 20.00 20.00 0.04 50.00 2.00 0.00 0.10 0.40 0.08 100.00	●副【むらくも汁】 ★たまご ながいも チンゲン菜 うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ かたくり粉 水	8.00 7.00 15.00 1.50 0.05 0.70 1.00 0.00 2.00 140.00	●副【油揚げのすまし】 油揚げ しめじ えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	6.00 6.00 6.00 2.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00	●副【ワンタンスープ】 しゅうまいの皮 レタス にら 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	6.00 0.70 0.10 1.00 0.00 0.40 140.00	●副【きんぴら味噌汁】 ささがきごぼう にんじん こんにやく 味噌 削り節 こんぶ 水 ごま油	8.00 8.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00 0.40	●副【じゃが芋のすまし】 じゃがいも ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	20.00 2.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00
●PM【鶏そぼろおにぎり】 五分つき米 鶏若鶏肉ひき肉 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	35.00 10.00 0.40 0.50 0.80 0.80 0.50 0.50 42.00	●PM【手作りパン】 強力粉 イースト 油 三温糖 食塩 水	40.00 0.40 5.00 4.00 0.40 25.00	●PM【果物】 清見オレンジ	65.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 いちご	80.00 1.50 15.00	●PM【奥だくさんチヂミ】 にら にんじん 玉葱 切干し大根 薄力粉 ★たまご 味噌 うすくちしょうゆ ごま油 水	5.00 5.00 5.00 0.20 20.00 4.00 2.00 1.00 0.50 13.00	●PM【チーズトースト】 食パン(市販品) スライスチーズ	40.00 10.00
●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【お菓子】 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【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【お菓子】		●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00

かきたまご
ですが、この
季節に浮かぶ
雲に見立て
作ります

きんぴらごぼう
が味噌汁に
入っています



エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.8 g エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.1 g エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.1 g エネルギー 375 kcal たんぱく質 10.5 g エネルギー 482 kcal たんぱく質 29.7 g エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.5 g
 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.2 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 0.9 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20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【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 0.10 水 85.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【ハヤシライス】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 35.00 玉葱 45.00 マッシュルーム 8.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【梅ゆかりごはん】 五分つき米 50.00 梅干し 1.00 ゆかり 0.50 水 60.00			
●副【高野豆腐の含め煮】 凍り豆腐 10.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 にんじん 10.00 しめじ 10.00 スナッペンとう 7.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00		●副【焼きビーフン】 ビーフン 12.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 こまつな 8.00 うすくちしょうゆ 1.00 スープの素 1.00 油 2.00		●副【鱈の照り焼き】 さわら 8.00 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 0.40 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.80 酒 0.80		●副【鯖の照り焼き】 さわら 50.00 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 0.40 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.80 酒 0.80		●副【鮭のコロッケ】 じゃがいも 45.00 鮭 12.00 玉葱 10.00 えんどう豆(さや付) 10.00 プロセスチーズ 8.00 食塩 0.05 ブイヨン 0.10 薄力粉 9.00 パン粉(乾燥) 8.00 油 8.00			
●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 25.00 チンゲン菜 25.00 とうもろこし缶詰(休-別) 6.00 花かつお 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.20		●副【ごぼうサラダ】 ごぼう 20.00 キャベツ 20.00 にんじん 10.00 アスパラガス 8.00 ごま 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.20 食塩 0.05		●副【チンゲン菜のたいたん】 チンゲン菜 50.00 こまつな 20.00 にんじん 8.00 油揚げ 5.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 水 0.00		●副【アスパラの味噌汁】 アスパラガス 10.00 玉葱 15.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		●副【わかめとキャベツの酢の物】 キャベツ 40.00 ちりめんじゃこ 3.00 わかめ 3.00 三温糖 0.20 酢 1.20 うすくちしょうゆ 0.80			
●副【もやしとわかめの味噌汁】 もやし 7.00 わかめ 1.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		●副【豆苗のスープ】 トウモロコシ 10.00 玉葱 10.00 エリンギ 10.00 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【醤油フレンチ】 キャベツ 55.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50 油 1.00		●副【チンゲン菜のたいたん】 チンゲン菜 50.00 こまつな 20.00 にんじん 8.00 油揚げ 5.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 水 0.00		●副【小松菜の味噌汁】 こまつな 20.00 にんじん 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00			
●PM【ポテトスティック】 じゃがいも 50.00 薄力粉 2.00 グラニュー糖 5.00 ベーキングパウダー 0.70 油 5.00 ブイヨン 0.50		●PM【ミルククリームサンド】 食パン(市販品) 40.00 牛乳 10.00 三温糖 1.50 薄力粉 1.00 無塩バター 1.00		●PM【果物】 いちご 80.00		●PM【栞餅】 薄力粉 12.00 白玉粉 15.00 さつまいも 20.00 あずき(乾) 6.00 三温糖 0.80 きざら 4.00 食塩 0.02 水 30.00		●PM【ココアういろ】 薄力粉 14.00 三温糖 6.00 牛乳 40.00 ビュアココア 9.00		●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【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											


お弁当の日
(幼児親子遠足)

誤食の危険性があるため
ミニトマト・ぶどう・うずら卵・
キャンディーチーズなど丸い形状の物
→1/4に切る
枝豆→入れない で下さい。



エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.4 g エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.5 g エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.7 g エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.5 g エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.4 g エネルギー 73 kcal たんぱく質 4.0 g
脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.1 g

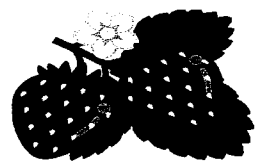
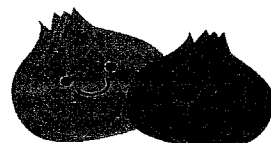
(★印はアレルギー除去対象食品です)

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27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 50.00 水 60.00 ●副【鯛のオーロラソース焼き】 鯛 50.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 8.00 トマトケチャップ 8.00 ●副【オレンジサラダ】 キャベツ 40.00 チンゲン菜 20.00 にんじん 8.00 清見オレンジ 10.00 三温糖 0.20 酢 0.80 食塩 0.10 油 0.80 ●副【コーンスープ】 とうもろこし缶詰(卵-4) 15.00 とうもろこし缶詰(卵-4) 6.00 じゃがいも 20.00 玉葱 20.00 パセリ(乾) 0.04 牛乳 50.00 無塩バター 2.00 鶏がら 0.00 食塩 0.10 スープの素 0.40 ブイヨン 0.08 水 100.00 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 22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。 </div>	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【豚肉とひじきのさっぱり煮】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 干ひじき 3.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 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【キャベツのごま和え】 キャベツ 35.00 もやし 20.00 とうもろこし缶詰(卵-4) 5.00 ごま 2.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 ●副【むらこ汁】 ★たまご 8.00 ながいも 7.00 チンゲン菜 15.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.05 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 かたくり粉 2.00 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏肉の味噌焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 三温糖 0.80 味噌 2.00 本みりん 0.80 酒 0.50 ●副【シャキシャキサラダ】 じゃがいも 50.00 アスパラガス 8.00 にんじん 5.00 酢 1.50 油 1.00 食塩 0.10 三温糖 0.30 ●副【油揚げのすまし】 油揚げ 6.00 しめじ 6.00 えのきたけ 6.00 ねぎ 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 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【えんどう豆のカレー煮】 えんどう豆(さや付) 4.00 ベーコン 8.00 じゃがいも 20.00 さつまいも 17.00 かぼちゃ 15.00 にんじん 8.00 レーズン 3.00 カレー粉 0.10 油 1.50 ●副【小松菜の和え物】 ごまつな 40.00 キャベツ 15.00 玉葱 10.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.50 酢 1.50 ごま油 0.50 ●副【ワンタンスープ】 しゅうまいの皮 6.00 レタス 10.00 にら 6.00 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	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【生節の煮付け】 生節 30.00 焼き豆腐 20.00 しょうが 1.00 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.80 ●副【もやしの炒め物】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 もやし 25.00 チンゲン菜 15.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.40 酒 0.40 スープの素 0.80 油 1.20 ●副【きんぴら味噌汁】 ささがきごぼう 8.00 にんじん 8.00 こんにゃく 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ごま油 0.40	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> お弁当の日 (幼児親子遠足) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 誤食の危険性があるため ミニトマト・ぶどう・うずら卵・ キャンディー・チーズなど丸い形状の物 →1/4に切る 枝豆→入れない で下さい。 </div> 
●PM【鶏そぼろおにぎり】 五分つき米 35.00 鶏若鶏肉ひき肉 10.00 しょうが 0.40 三温糖 0.50 こいくちしょうゆ 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.50 酒 0.50 水 42.00 ●PM【ツナおにぎり】 五分つき米 35.00 ツナ 8.00 にんじん 6.00 うすくちしょうゆ 0.30 酒 0.30 水 42.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【はちみつ蒸しパン】 薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 1.00 はちみつ 5.00 油 2.00 牛乳 20.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【果物】 清見オレンジ 65.00 ●PM【チーズ】 ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【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 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【貝だくさんチヂミ】 にら 5.00 にんじん 5.00 玉葱 0.20 切干シ大根 20.00 薄力粉 4.00 ★たまご 2.00 味噌 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 ごま油 13.00 水 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00
エネルギー 782 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 4.0 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)

29日(月)	30日(火)	31日(水)			
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	g	g	g
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【高野豆腐の含め煮】 凍り豆腐 10.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 にんじん 10.00 しめじ 10.00 三度豆 6.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 25.00 チンゲン菜 25.00 とうもろこし缶詰(味付) 6.00 花かつお 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.20 ●副【もやしとわかめの味噌汁】 もやし 7.00 わかめ 1.00 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【焼きビーフン】 ビーフン 12.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 こまつな 8.00 うすくちしょうゆ 1.00 スープの素 1.00 油 2.00 ●副【ごぼうサラダ】 ごぼう 20.00 キャベツ 20.00 にんじん 10.00 アスパラガス 8.00 ごま 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.20 食塩 0.05 ●副【豆苗のスープ】 トウモロコシ 10.00 玉葱 10.00 エリンギ 10.00 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	●主【ハヤシライス】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 35.00 玉葱 45.00 マッシュルーム 8.00 えんどう豆(さや付) 8.00 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 8.00 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 0.80 薄力粉 9.00 油 2.00 水 100.00 ●副【醤油フレンチ】 キャベツ 55.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50 油 1.00			
●PM【ポテスティック】 じゃがいも 50.00 薄力粉 2.00 グラニュー糖 5.00 ベーキングパウダー 0.70 油 5.00 ブイヨン 0.50 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【ミルククリームサンド】 食パン(市販品) 40.00 牛乳 10.00 三温糖 1.50 薄力粉 1.00 無塩バター 1.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【果物】 いちご 80.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00			

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。



エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.4 g エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.5 g エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.7 g
脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

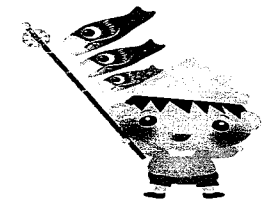


5月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 1 15 29	火 2 16 30	水 17 31	木 18	金 19	土 6 20
初期食 5～6ヶ月頃	チンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱の味噌汁	小松菜の煮物 アスパラの煮物 人参のスープ	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 えんどう豆のすまし	小松菜の煮物 人参の煮物 アスパラの味噌汁	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 小松菜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 えんどう豆 人参の煮物
中期食 7～8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 チンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱の味噌汁	ささみの煮物 小松菜の煮物 アスパラの煮物 人参のスープ	豆腐の煮付け キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 えんどう豆のすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 アスパラの味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 小松菜の味噌汁	煮込みうどん うどん 玉葱 えんどう豆 人参の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 チンゲン菜 スナッペンえんどう 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱の味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 キャベツ 三温糖 醤油 アスパラの煮物 人参のスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 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 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 アスパラの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 小松菜の味噌汁	煮込みうどん うどん 玉葱 えんどう豆 醤油 人参のスティック煮
おやつ	蒸しじゃが	手作りパン	煮りんご・お菓子	小豆とさつま芋の煮物	ういろう	蒸しパン
	月 8 22	火 9 23	水 10 24	木 11 25	金 12 26	土 13 27
初期食 5～6ヶ月頃	チンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 キャベツのスープ	キャベツの煮物 三度豆の煮物 チンゲン菜のすまし	アスパラの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	小松菜の煮物 南瓜の煮物 玉葱のスープ	チンゲン菜の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 じゃが芋の煮物
中期食 7～8ヶ月頃	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 じゃが芋の煮物 キャベツのスープ	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 三度豆の煮物 チンゲン菜のすまし	ささみの煮物 アスパラの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 南瓜の煮物 玉葱のスープ	豆腐の煮付け チンゲン菜の煮物 人参の煮物 ねぎの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 じゃが芋の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 キャベツのスープ	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 三度豆の煮物 チンゲン菜のすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ アスパラ ねぎ 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 小松菜 レタス 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 玉葱のスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 チンゲン菜 玉葱 三温糖 醤油 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 じゃが芋のスティック煮
おやつ	おじや	手作りパン	煮りんご・お菓子	くずもち	ういろう	ふの甘煮

※初期食の汁物は野菜(わかめ)を煮た汁のみになります。
 ※5～8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。



5月 きゅうしよくだより

2023.5.1

鯉のぼりが空を泳ぎ、新緑が鮮やかな季節になりました。

子ども達も鯉のぼりのように体をたくさん動かし、元気に過ごしてほしいですね。
今月も新玉葱やえんどう豆など、春野菜を使った献立が盛りだくさんです。
しっかりお腹をすかせて、楽しんで給食を食べましょう!!

今が旬のえんどう豆や
春キャベツも甘くて
おいしいですよ!



春の野菜



新じゃが芋



新じゃが芋とは...

完熟前に収穫されたもので、皮が薄く、水分を多く含んでいるので、軟らかな食感が楽しめるのが魅力です。収穫は3月~6月頃で旬は5月~6月頃になります。

ビタミンCが豊富です!

(レモンに匹敵するといわれています)

加熱調理をすると栄養が失われてしまいがちですが、じゃが芋はデンプンに守られている為、加熱してもビタミンCが失われにくい特徴があります。

保存方法は...

水分を多く含んでいる為、通常のじゃが芋と比べると日持ちはしません。じゃが芋は光に弱いので新聞紙で包むなどして日が当たりにくい風通しのよい場所で保存しましょう。

おいしい食べ方...

新じゃが芋の香りと旨味を活かした
シンプルな料理がおすすめてです!

じゃがバター: 皮ごと食べてもおいしいです。

素揚げ: 小ぶりのものが多いので皮付きのまま、ホクホクになるまでじっくり揚げるとおいしいですね!

サラダ: 千切りや細切りにして水にさらせばシャキシャキとした歯応えが楽しめます。さっと火を通して食べるとおいしいですよ!!

今月の給食に、細切りのじゃが芋と人参、そしてスライスしたアスパラをさっと蒸してフレンチドレッシングで味付けをした「シャキシャキサラダ」が登場します。
お楽しみに♡



子どもの姿

4月から、幼児クラスの子供達の「朝のお手伝い」を行っています。その日に使用する野菜の皮をむいてもらったり、ちぎってもらったりしているのですが、「これはなににはいるの?」「おつゆにはいるの?」と興味津々で話してくれます。自分がお手伝いした給食は特別なようで、普段よりもたくさん食べたり、苦手なものでも食べる姿があったり(例えば「えんどう豆...」)少しでも食べることを楽しんでくれると嬉しいです。