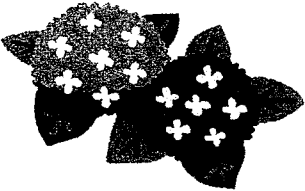


		1日(木)		2日(金)		3日(土)		
		献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	
		<p>万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。</p>	<p>●主【小豆ごはん】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>もち米 15.00</p> <p>あずき(乾) 4.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>水 85.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p>	<p>●主【鶏ごぼう丼】</p> <p>五分つき米 80.00</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00</p> <p>玉葱 10.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>ごぼう 1.50</p> <p>三温糖 1.10</p> <p>うすくちしょうゆ 1.80</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 1.00</p>	<p>●副【うのはな】</p> <p>おから 10.00</p> <p>絹ごし豆腐 16.00</p> <p>れんこん 7.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>こんにゃく 3.00</p> <p>油揚げ 5.00</p> <p>三温糖 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 2.00</p>	<p>●副【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも 40.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 20.00</p> <p>玉葱 27.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>こんにゃく 6.00</p> <p>三度豆 6.00</p> <p>三温糖 1.00</p> <p>こいくちしょうゆ 1.70</p> <p>本みりん 0.50</p> <p>酒 0.50</p> <p>油 1.20</p> <p>水 0.00</p>	<p>●副【しめじとキャベツのすまし】</p> <p>しめじ 6.00</p> <p>キャベツ 6.00</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>●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 3.50</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【小松菜の和え物】</p> <p>こまつな 50.00</p> <p>チンゲン菜 7.00</p> <p>にんじん 6.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p>	<p>●副【ふとろろ昆布のすまし】</p> <p>焼きふ 0.50</p> <p>とろろ昆布 0.70</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>●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【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【小豆蒸しパン】</p> <p>薄力粉 18.00</p> <p>★たまご 4.00</p> <p>三温糖 6.00</p> <p>ベーキングパウダー 0.70</p> <p>油 1.50</p> <p>牛乳 18.00</p> <p>あずき(乾) 5.00</p>	<p>●PM【お菓子】</p>	<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>	<p>●PM【牛乳】</p> <p>牛乳 120.00</p>		
		エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.9 g		エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.7 g		エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.1 g		
		脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.2 g		脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g		脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.3 g		

(★印はアレルギー除去対象食品です)


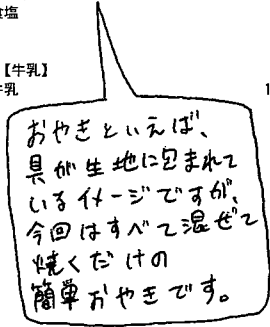

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00			●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【焼きそば】 蒸し中華めん 豚モモ(脂肪なし) キャベツ もやし にんじん さば ごま 三温糖 本みりん 酒 味噌 水	65.00 20.00 30.00 10.00 8.00 5.00 5.00 2.00 0.05 0.00
●副【鶏の塩焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) パセリ(乾) 食塩	100.00 0.02 0.03	●副【鰯の梅しそ焼き】 あじ 梅干し しそ葉 三温糖 本みりん 油	50.00 4.50 0.30 0.20 1.00 1.00	●副【ポークチャップ】 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 にんじん ピーマン トマトケチャップ パイオン 油	25.00 20.00 8.00 6.00 3.80 0.05 1.00			●副【鯖のごま味噌煮】 さば ごま 三温糖 本みりん 酒 味噌 水	50.00 1.50 2.00 0.80 0.80 2.00 0.00	●副【わかめのスープ】 わかめ エリンギ うすくちしょうゆ スープの素 水	1.00 9.00 2.00 0.80 140.00
●副【ごぼうの甘辛バター炒め】 ささがきごぼう こまつな 玉葱 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 無塩バター 油	23.00 10.00 10.00 7.00 0.50 1.00 0.80 1.50 0.50	●副【大豆のサラダ】 大豆(国産・乾) じゃがいも きゅうり とうもろこし缶詰(粉) 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 油	4.00 30.00 6.00 3.00 0.50 2.00 1.50 0.50	●副【もやしの洋風サラダ】 もやし にんじん チンゲン菜 三温糖 うすくちしょうゆ オリーブ油	35.00 8.00 28.00 0.20 1.30 1.00			●副【キャベツの和え物】 キャベツ 鶏若鶏肉ささ身 にんじん きゅうり 三温糖 うすくちしょうゆ	42.00 10.00 8.00 10.00 0.30 1.50	●副【小松菜のすまし汁】 こまつな 玉葱 食塩 本みりん うすくちしょうゆ 削り節 こんぶ 水	12.00 10.00 0.10 0.70 1.50 1.00 0.00 140.00
●副【茄子の味噌汁】 なす 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【オクラの味噌汁】 オクラ もやし 味噌 削り節 こんぶ 水	7.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【キャベツと玉葱のミルクスープ】 キャベツ 玉葱 じゃがいも 牛乳 無塩バター 鶏がら うすくちしょうゆ 食塩 パイオン スープの素 水	20.00 10.00 15.00 50.00 0.60 0.00 1.30 0.10 0.08 0.40 90.00			●副【小松菜のすまし汁】 こまつな 玉葱 食塩 本みりん うすくちしょうゆ 削り節 こんぶ 水	12.00 10.00 0.10 0.70 1.50 1.00 0.00 140.00		
●PM【果物】 デラウェア	50.00	●PM【プリン】 牛乳 ★たまご 三温糖	80.00 30.00 7.00	●PM【じゃこと小松菜のおにぎり】 五分つき米 ちりめんじゃこ こまつな 食塩 水	35.00 4.00 4.00 0.30 42.00	●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 5.00	●PM【ラスク】 食パン(市販品) グラニュー糖 無塩バター	30.00 1.00 1.20	●PM【お豆腐パン】 絹ごし豆腐 強力粉 ベーキングパウダー 油 三温糖 食塩	10.00 30.00 1.00 2.00 3.00 0.01
●PM【チーズ】 ベビーチーズ	15.00	●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 601 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 497 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.6 g		エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 53 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g		エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g	

ホーストにした梅干し
に刻んだしそ葉、
砂糖、みりんを
混ぜ、鰯にのせて
焼きます。

お弁当の日
(ひまわりクッキング)
誤嚥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。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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 50.00 水 60.00 ●副【雑のパン粉焼き】 さわら 50.00 パン粉(乾燥) 2.30 食塩 0.02 粉チーズ 1.00 バジル(粉) 0.04 パセリ(乾) 0.03 オリーブ油 1.20 ●副【チンゲン菜の炒め物】 チンゲン菜 25.00 にんじん 9.00 玉葱 25.00 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.20 油 1.00 ●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 ごまつな 15.00 油揚げ 5.00 味噌 4.60 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【回鍋肉風】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 ピーマン 6.00 赤味噌 2.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.50 油 1.00 ごま油 1.00 ●副【もやしのごま和え】 もやし 35.00 チンゲン菜 20.00 ごま 1.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【トマトのスープ】 トマト 15.00 三度豆 5.00 マロニー(乾) 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00 	●主【キーマカレー】 五分つき米 80.00 豚ひき肉 20.00 かぼちゃ 52.00 玉葱 52.00 にんじん 8.00 じゃがいも 25.00 とうもろこし缶詰(体丸) 3.00 無塩バター 2.00 フイヨン 0.20 スープの素 0.50 薄力粉 20.00 カレー粉 0.20 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 2.00 ●副【チーズサラダ】 キャベツ 65.00 にんじん 9.00 プロセスチーズ 6.00 三温糖 0.40 食塩 0.10 油 1.00 酢 2.00	●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 ●副【うのはな】 おから 10.00 絹ごし豆腐 16.00 れんこん 7.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 こんにゃく 3.00 油揚げ 5.00 三温糖 1.00 本みりん 5.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 2.00 ●副【切干大根のサラダ】 切干し大根 7.00 干ひじき 3.00 キャベツ 20.00 ちりめんじゃこ 3.50 もみのり 0.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.00 ごま油 0.30 ●副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 10.00 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 かたくり粉 1.50 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 こんにゃく 6.00 三度豆 6.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.70 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.20 水 0.00 ●副【小松菜の和え物】 ごまつな 50.00 チンゲン菜 7.00 にんじん 6.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 2.00 ●副【ふととろ昆布のすまし】 焼きふ 0.50 とろろ昆布 0.70 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【鶏ごぼう丼】 五分つき米 80.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 玉葱 10.00 にんじん 7.00 ごぼう 1.50 三温糖 1.10 うすくちしょうゆ 1.80 酒 0.80 本みりん 0.80 油 1.00 ●副【しめじとキャベツのすまし】 しめじ 6.00 キャベツ 6.00 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
●PM【ココアクッキー】 薄力粉 25.00 三温糖 5.00 無塩バター 9.00 ビュアココア 0.30 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【中華風おやき】 じゃがいも 55.00 豚ひき肉 9.00 ねぎ 1.00 かたくり粉 2.00 ごま油 1.00 食塩 0.10 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00 	●PM【果物】 デラウェア 50.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00 	●PM【きな粉いろいろ】 薄力粉 15.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 4.00 水 50.00 ●PM【わらびもち】 わらびもち粉 20.00 三温糖 8.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.01 水 80.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>15日はセレクトおやつです。 幼児は上記のどちらか好きな方を選びます。</p> </div>	●PM【小豆蒸しパン】 薄力粉 18.00 ★たまご 4.00 三温糖 6.00 ベーキングパウダー 0.70 油 1.50 牛乳 18.00 あずき(乾) 5.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00
エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

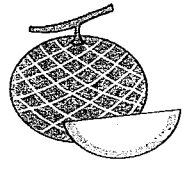
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【焼きそば】 蒸し中華めん 豚モモ(脂肪なし) キャベツ もやし にんじん	65.00 20.00 30.00 10.00 8.00
●副【鶏の塩焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) パセリ(乾) 食塩	100.00 0.02 0.03	●副【鰯の梅しそ焼き】 あじ 梅干し しそ葉 三温糖 本みりん 油	50.00 4.50 0.30 0.20 1.00 1.00	●副【野菜いっぱいチキンバーグ】 鶏若鶏肉ひき肉 ピーマン にんじん 玉葱 ★たまご パン粉(乾燥) 牛乳 食塩 油	45.00 4.00 7.00 25.00 5.00 5.00 9.00 0.50 1.50 5.00 2.00	●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 油	50.00 15.00 25.00 7.00 4.00 1.50 2.00 0.80 1.50 0.80 1.00	●副【鯖のごま味噌煮】 さば ごま 三温糖 本みりん 酒 味噌 水	50.00 1.50 2.00 0.80 0.80 2.00 0.00	●副【鯖のごま味噌煮】 さば ごま 三温糖 本みりん 酒 味噌 水	50.00 1.50 2.00 0.80 0.80 2.00 0.00
●副【ごぼうの甘辛バター炒め】 ささがきごぼう こまつな 玉葱 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 無塩バター 油	23.00 10.00 10.00 7.00 0.50 1.00 0.80 1.50 0.50	●副【大豆のサラダ】 大豆(国産、乾) じゃがいも きゅうり とうもろこし缶詰(休) 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 油	4.00 30.00 6.00 3.00 0.50 2.00 1.50 0.50	●副【コーンサラダ】 キャベツ ツナ にんじん とうもろこし缶詰(休) 三温糖 酢 油 食塩	50.00 6.00 8.00 10.00 0.20 2.00 1.00 0.20	●副【長芋サラダ】 ながいも オクラ じゃがいも 酢 食塩 三温糖 油	60.00 10.00 7.00 1.50 0.10 0.30 1.00	●副【キャベツの和え物】 キャベツ 鶏若鶏肉ささ身 にんじん きゅうり 三温糖 うすくちしょうゆ	42.00 10.00 8.00 10.00 0.30 1.50	●副【わかめのスープ】 わかめ エリンギ うすくちしょうゆ スープの素 水	1.00 9.00 2.00 0.80 140.00
●副【茄子の味噌汁】 なす 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【オクラの味噌汁】 オクラ もやし 味噌 削り節 こんぶ 水	7.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【ズッキーニのスープ】 ズッキーニ しめじ 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	15.00 12.00 6.00 1.30 0.40 140.00	●副【レタスのスープ】 レタス えのきたけ ベーコン 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	7.00 3.00 6.00 0.00 1.30 0.80 140.00	●副【小松菜のすまし汁】 こまつな 玉葱 うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	12.00 10.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00	●副【お豆腐パン】 絹ごし豆腐 強力粉 ベーキングパウダー 油 三温糖 食塩	10.00 30.00 1.00 1.20 2.00 3.00 0.01
●PM【果物】 すいか	120.00	●PM【プリン】 牛乳 ★たまご 三温糖	80.00 30.00 7.00	●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 5.00	●PM【じゃこと小松菜のおにぎり】 五分つき米 ちりめんじゃこ こまつな 食塩 水	35.00 4.00 4.00 0.30 42.00	●PM【ラスク】 食パン(市販品) グラニュー糖 無塩バター	30.00 1.00 1.20	●PM【お豆腐パン】 絹ごし豆腐 強力粉 ベーキングパウダー 油 三温糖 食塩	10.00 30.00 1.00 1.20 2.00 3.00 0.01
●PM【チーズ】 ベビーチーズ	15.00	●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
●PM【お菓子】											
●PM【牛乳】 牛乳	120.00										



エネルギー 620 kcal たんぱく質 32.2 g エネルギー 497 kcal たんぱく質 27.6 g エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.6 g エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.3 g エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.9 g
 脂 質 28.4 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.6 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
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【鯉のパン粉焼き】 さわら 50.00 パン粉(乾燥) 2.30 食塩 0.02 粉チーズ 1.00 バジル(粉) 0.04 パセリ(乾) 0.03 オリーブ油 1.20 ●副【チンゲン菜の炒め物】 チンゲン菜 25.00 にんじん 9.00 玉葱 25.00 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.20 油 1.00 ●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 こまつな 15.00 油揚げ 5.00 味噌 4.60 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【回鍋肉風】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 ピーマン 6.00 赤味噌 2.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.50 油 1.00 ごま油 1.00 ●副【もやしのごま和え】 もやし 35.00 チンゲン菜 20.00 ごま 1.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【トマトのスープ】 トマト 15.00 三度豆 5.00 マロニー(乾) 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00	●主【キーマカレー】 五分つき米 80.00 豚ひき肉 20.00 かぼちゃ 52.00 玉葱 52.00 にんじん 8.00 じゃがいも 25.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 3.00 無塩バター 2.00 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 薄力粉 20.00 カレー粉 0.20 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 0.20 油 2.00 ●副【チーズサラダ】 キャベツ 65.00 にんじん 9.00 プロセスチーズ 9.00 食塩 6.00 油 0.10 0.40 三温糖 1.00 酢 2.00 ●副【果物】 メロン(温室) 120.00 ●副【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【うのはな】 おから 10.00 絹ごし豆腐 16.00 れんこん 7.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 こんにゃく 3.00 油揚げ 5.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 2.00 ●副【切干大根のサラダ】 切干し大根 7.00 干ひじき 3.00 キャベツ 20.00 ちりめんじゃこ 3.50 もみのり 0.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.00 ごま油 0.30 ●副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 10.00 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 かたくり粉 1.50 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 こんにゃく 6.00 三度豆 6.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.70 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.20 ●副【小松菜の和え物】 こまつな 50.00 チンゲン菜 7.00 にんじん 6.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 2.00 ●副【ふとろろ昆布のすまし】 焼きふ 0.50 とろろ昆布 0.70 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
●PM【ココアクッキー】 薄力粉 25.00 三温糖 5.00 無塩バター 9.00 ビュアココア 0.30 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【中華風おやき】 じゃがいも 55.00 豚ひき肉 9.00 ねぎ 1.00 かたくり粉 2.00 ごま油 1.00 食塩 0.10 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【果物】 メロン(温室) 120.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【きな粉ういろう】 薄力粉 15.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 4.00 水 50.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00	●PM【水無月】 薄力粉 10.00 上新粉 3.00 三温糖 4.00 甘納豆(あずき) 10.00 水 30.00 ●PM【牛乳】 牛乳 120.00
エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.5 g



(★印はアレルギー除去対象食品です)

6月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 12 26	火 13 27	水 14 28	木 1 15 29	金 2 16 30	土 3 17
初期食 5～6ヶ月頃	小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の味噌汁	チンゲン菜の煮物 三度豆の煮物 キャベツのスープ	キャベツの煮物 南瓜の煮物 人参のすまし	キャベツの煮物 人参の煮物 ねぎのすまし	小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 キャベツのすまし
中期食 7～8ヶ月頃	鯛の煮物 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の味噌汁	ささみの煮付け チンゲン菜の煮物 三度豆の煮物 キャベツのスープ	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 南瓜の煮物 人参のすまし	豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 ねぎのすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 キャベツのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 チンゲン菜の味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ チンゲン菜 玉葱 三温糖 醤油 三度豆の煮物 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 玉葱 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮物 人参のすまし	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 ねぎのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 三度豆 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 キャベツのすまし
おやつ	ソフトクッキー	蒸しじゃが	煮りんご	ういろう	蒸しパン(2・16日) ういろう(30日)	お菓子

	月 5 19	火 6 20	水 7 21	木 8 22	金 9 23	土 10 24
初期食 5～6ヶ月頃	小松菜の煮物 人参の煮物 玉葱の味噌汁	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 もやしの味噌汁	キャベツの煮物 人参の煮物 ピーマンのスープ	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 オクラのすまし	キャベツの煮物 人参の煮物 小松菜のすまし	野菜おじや 五分つき キャベツ もやし 人参の煮物
中期食 7～8ヶ月頃	豆腐の煮物 小松菜の煮物 人参の煮物 玉葱の味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 もやしの味噌汁	ささみの煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 ピーマンのスープ	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 オクラのすまし	鯛の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 小松菜のすまし	煮込みうどん うどん キャベツ もやし 人参の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 小松菜 なす 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 オクラ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 もやしの味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ピーマンのスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 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 人参のスティック煮 小松菜のすまし	煮込みうどん うどん キャベツ もやし 醤油 人参のスティック煮
おやつ	煮りんご	ういろう	おじや(7日) くずもち(21日)	くずもち(8日) おじや(22日)	手作りパン	お豆腐パン

※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。



6月 きゅうしよくだより

2023・6・1

いよいよ梅雨のシーズン到来!!
気温、湿度とも高くなり、じめじめと蒸し暑い天気が続くと、
体調を崩しやすくなるので、肉・魚・野菜などのバランスの良い食事と、
こまめな水分補給で、元気に過ごしていきたいですね。

おいしいお弁当を安全に♪

だんだん気温が上がり、菌が繁殖しやすい季節になりました。
食中毒や誤えんなどがなく、子ども達が大好きなお弁当を
安全に食べられるよう気を付けたいですね。

誤えんしないために

- ① 食材は食べやすい大きさに。
- ② ミニトマト、ぶどう、うずらたまご、
キャンディーチーズなど丸い形状の
物は4等分に切って下さい。

「ツルっとした球状の食べ物は
喉や気管に詰まってしまう危険性が
あります。」

- ③ 枝豆は入れないようにしましょう。

「煮込んで柔らかくなりにくい枝豆は、
気道が狭く、かみ砕く力が飲み込む
が十分ではない子ども達にとって
誤えんの危険性の高い食材です。
小さくかみ砕いた場合でも
詰まってしまうリスクがあります。」

食中毒に気を付けよう

- ☼ 材料はしっかり加熱しましょう。
- ☼ 酸味(酢・梅干しなど)を利用しましょう。
【酸性のものには抗菌作用が
あるので、酢の物やさっぱり煮、
梅干しなどで菌の増殖を
抑えることができます。】
- ☼ 野菜などの水気はしっかりしぼり、
冷ましてから詰めましょう。
【水滴などによる温度によって
菌が増えやすくなってしまいます。】
- ☼ 果物は別容器に入れましょう。

子どもの姿

么か見さんのお部屋まで給食を運びに行くと声をかけてくれる子ども達。
「今日はお肉や!」「私、お野菜大好き! いっはい食べる!」と元気いっはいに
伝えてくる子や、「いい匂いがある〜」と匂いにつられて覗きにくる
可愛らしい姿を見せてくれる子もいます。
給食を楽しみにしているんだなと嬉しくなります😊