


					1日(土)	
					献立名/食品名	g
				<div data-bbox="1137 389 1420 488" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     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。                 </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主【チキンライス】</li> <li>五分つき米 80.00</li> <li>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00</li> <li>玉葱 10.00</li> <li>にんじん 6.00</li> <li>ピーマン 3.00</li> <li>トマトケチャップ 8.00</li> <li>ブイヨン 0.30</li> <li>食塩 0.05</li> <li>無塩バター 1.00</li> <li>水 100.00</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●副【キャベツのスープ】</li> <li>キャベツ 15.00</li> <li>とうもろこし缶詰(体-別) 4.00</li> <li>うすくちしょうゆ 0.50</li> <li>スープの素 0.80</li> <li>水 140.00</li> </ul>	
						
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【牛乳】</li> <li>牛乳 120.00</li> </ul>	
					<ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【お菓子】</li> <li>牛乳 120.00</li></ul>	

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		
●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【ちらし寿司】 五分つき米 鶏若鶏肉ひき肉 ★たまご にんじん ささがきごぼう れんこん かんぴょう(乾) うすくちしょうゆ 本みりん 酒 酢 三温糖 食塩 こんぶ 水	65.00 18.00 15.00 8.00 8.00 6.00 5.00 0.50 0.80 0.80 8.00 5.00 4.00 0.00 80.00	●主【冷やし中華】 中華めん(生) 豚モモ(脂肪なし) ★たまご きゅうり もやし トマト ごま ねりごま 三温糖 うすくちしょうゆ 水	60.00 20.00 2.00 1.00 2.00 1.20		
●副【冷やししゃぶしゃぶ】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 水菜 にんじん ごま ねりごま 三温糖 うすくちしょうゆ	20.00 25.00 10.00 6.00 1.50 1.50 0.40 1.20	●副【ピーマンの千切り炒め】 豚モモ(脂肪なし) ピーマン もやし 玉葱 切干し大根 三温糖 うすくちしょうゆ 酒 油 ごま油 かたくり粉	15.00 15.00 15.00 20.00 10.00 2.00 0.20 1.50 0.40 1.00 0.30 1.00	●副【鶏のレモン焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) レモン パセリ(乾) 三温糖 うすくちしょうゆ	70.00 3.00 0.02 0.30 1.00	●副【鯉の南蛮漬け】 あじ 玉葱 にんじん ピーマン 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 本みりん 酒 油 水	50.00 8.00 5.00 8.00 1.00 0.60 4.00 0.60 0.60 1.20 0.00	●副【高野豆腐の煮物】 凍り豆腐 チンゲン菜 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	10.00 8.00 6.00 0.40 1.50 0.80 0.80 0.00	●副【厚揚げの煮物】 厚揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	40.00 2.00 4.00 1.00 1.00		
●副【ズッキーニのチーズ焼き】 ズッキーニ なす ミックスチーズ トマトケチャップ オリーブ油	30.00 20.00 18.00 5.00 2.00	●副【トマトとオクラのサラダ】 トマト オクラ キャベツ きゅうり 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 油	12.00 8.00 18.00 10.00 0.50 1.00 2.00 1.00	●副【冬瓜のスープ】 とうがん モロヘイヤ しめじ 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	20.00 5.00 5.00 0.00 0.50 0.80 140.00	●副【じゃが芋の和え物】 じゃがいも かぼちゃ きゅうり 三温糖 うすくちしょうゆ	35.00 30.00 5.00 0.30 0.80	●副【友禅和え】 かぼちゃ キャベツ わかめ 三温糖 うすくちしょうゆ	30.00 30.00 1.00 0.30 1.00	●副【天の川のすまし】 そうめん(乾) オクラ みょうが うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	5.00 4.00 1.00 1.50 0.70 0.10 1.00 1.00 0.00 140.00	●副【豆腐の味噌汁】 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	20.00 1.00 3.00 3.80 1.00 0.00
●PM【ちんすこう】 薄力粉 黒砂糖 油	15.00 5.00 10.00	●PM【南瓜のきな粉団子】 かぼちゃ 白玉粉 上新粉 絹ごし豆腐 きな粉(大豆) 三温糖 食塩 水	30.00 20.00 4.00 8.00 3.00 1.50 0.02 25.00	●PM【ゆでとうもろこし】 とうもろこし	180.00	●PM【ハムチーズボンデケージョ】 白玉粉 薄力粉 ハム 粉チーズ 牛乳 油	25.00 5.00 7.00 7.00 30.00 3.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ヨーグルト(全脂無糖) かたくり粉 三温糖 ブルーベリー	80.00 1.50 15.00	●PM【お菓子】 牛乳	120.00	●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	40.00 7.00 6.00 1.50 0.01
●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	120.00	●PM【牛乳】 牛乳	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 581 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 0.9 g		エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 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	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
<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯖のカレー焼き】</b> さば 50.00 薄力粉 0.80 カレー粉 0.30 食塩 0.10 油 1.20  <b>●副【うどんサラダ】</b> 干しうどん(乾) 10.00 ★たまご 3.00 キャベツ 5.00 モロヘイヤ 7.00 油揚げ 3.00 本みりん 0.50 酒 0.50 酢 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20 油 0.40  <b>●副【レタスのスープ】</b> レタス 7.00 えのきたけ 3.00 ねぎ 3.00 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	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【茄子のさっぱり煮】</b> 豚モモ(脂肪なし) 20.00 なす 40.00 玉葱 15.00 しそ葉 0.30 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20 酢 1.80  <b>●副【キャベツのおかか和え】</b> キャベツ 30.00 もやし 15.00 えのきたけ 7.00 花かつお 0.80 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20  <b>●副【ニラの味噌汁】</b> にら 8.00 にんじん 7.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【夏野菜カレー】</b> 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 じゃがいも 40.00 玉葱 30.00 なす 15.00 トマト 10.00 にんじん 7.00 ズッキーニ 7.00 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 酒 0.80 食塩 0.80 油 1.50 水 100.00  <b>●副【コーンサラダ】</b> キャベツ 50.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 10.00 三温糖 0.30 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【冬瓜のそぼろ煮】</b> とうがん 45.00 鶏若鶏肉ひき肉 10.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 しょうが 1.00 三温糖 0.90 うすくちしょうゆ 1.90 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.90 水 0.00  <b>●副【もやしの酢の物】</b> もやし 25.00 こまつな 20.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20  <b>●副【ずいきの味噌汁】</b> ずいき 15.00 油揚げ 3.00 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【かじきのバター醤油炒め】</b> かじき 35.00 なす 20.00 玉葱 15.00 パブリカ 5.00 うすくちしょうゆ 1.20 無塩バター 1.00 食塩 0.10 油 2.00  <b>●副【南瓜の含め煮】</b> かぼちゃ 70.00 三度豆 5.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【ねばねば味噌汁】</b> オクラ 10.00 なめこ 10.00 チンゲン菜 15.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【チキンライス】</b> 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 6.00 ピーマン 3.00 トマトケチャップ 8.00 ブイヨン 0.30 食塩 0.05 無塩バター 1.00 水 100.00  <b>●副【キャベツのスープ】</b> キャベツ 15.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 4.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00
<b>●PM【ココアクリームサンド】</b> 食パン(市販品) 40.00 ビュアココア 0.30 三温糖 2.00 牛乳 12.00 コーンスターチ 0.70  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【フォルマッジポテト】</b> じゃがいも 70.00 かたくり粉 5.00 ミックスチーズ 5.00 はちみつ 2.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【果物】</b> メロン(温室) 120.00  <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【南瓜蒸しパン】</b> 薄力粉 20.00 ★たまご 10.00 三温糖 7.00 ベーキングパウダー 1.00 油 4.00 牛乳 9.00 かぼちゃ 15.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【五平餅】</b> 五分つき米 30.00 もち米 20.00 三温糖 1.80 こいくちしょうゆ 1.00 味噌 2.50 ごま 1.50 水 60.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00
<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯖のカレー焼き】</b> さば 50.00 薄力粉 0.80 カレー粉 0.30 食塩 0.10 油 1.20  <b>●副【うどんサラダ】</b> 干しうどん(乾) 10.00 ★たまご 3.00 キャベツ 5.00 モロヘイヤ 7.00 油揚げ 3.00 本みりん 0.50 酒 0.50 酢 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20 油 0.40  <b>●副【レタスのスープ】</b> レタス 7.00 えのきたけ 3.00 ねぎ 3.00 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	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【茄子のさっぱり煮】</b> 豚モモ(脂肪なし) 20.00 なす 40.00 玉葱 15.00 しそ葉 0.30 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20 酢 1.80  <b>●副【キャベツのおかか和え】</b> キャベツ 30.00 もやし 15.00 えのきたけ 7.00 花かつお 0.80 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20  <b>●副【ニラの味噌汁】</b> にら 8.00 にんじん 7.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【夏野菜カレー】</b> 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 じゃがいも 40.00 玉葱 30.00 なす 15.00 トマト 10.00 にんじん 7.00 ズッキーニ 7.00 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 酒 0.80 食塩 0.80 油 1.50 水 100.00  <b>●副【コーンサラダ】</b> キャベツ 50.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 10.00 三温糖 0.30 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【冬瓜のそぼろ煮】</b> とうがん 45.00 鶏若鶏肉ひき肉 10.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 しょうが 1.00 三温糖 0.90 うすくちしょうゆ 1.90 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.90 水 0.00  <b>●副【もやしの酢の物】</b> もやし 25.00 こまつな 20.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20  <b>●副【ずいきの味噌汁】</b> ずいき 15.00 油揚げ 3.00 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【かじきのバター醤油炒め】</b> かじき 35.00 なす 20.00 玉葱 15.00 パブリカ 5.00 うすくちしょうゆ 1.20 無塩バター 1.00 食塩 0.10 油 2.00  <b>●副【南瓜の含め煮】</b> かぼちゃ 70.00 三度豆 5.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【ねばねば味噌汁】</b> オクラ 10.00 なめこ 10.00 チンゲン菜 15.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【チキンライス】</b> 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 6.00 ピーマン 3.00 トマトケチャップ 8.00 ブイヨン 0.30 食塩 0.05 無塩バター 1.00 水 100.00  <b>●副【キャベツのスープ】</b> キャベツ 15.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 4.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00





エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.5 g エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.8 g エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.7 g エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.1 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.8 g エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.1 g  
脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 0.8 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
<div data-bbox="85 435 327 544" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">海の日 (休園)</div> <div data-bbox="114 627 315 802"> </div>	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【冷やし中華】 中華めん(生) 60.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ★たまご 10.00 きゅうり 10.00 もやし 20.00 トマト 20.00 ごま 2.00 ねりごま 4.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 3.00 酢 2.00 本みりん 1.80 水 0.00
	●副【ピーマンの千切り炒め】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 ピーマン 15.00 もやし 20.00 玉葱 10.00 切干し大根 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.50 酒 0.40 油 1.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.00	●副【鶏のレモン焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 レモン 3.00 パセリ(乾) 0.02 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00	●副【蜂の南蛮漬け】 あじ 50.00 玉葱 8.00 にんじん 5.00 ピーマン 4.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 0.60 酢 4.00 本みりん 0.60 酒 0.60 油 1.20 水 0.00	●副【高野豆腐の煮物】 凍り豆腐 10.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 玉葱 15.00 チンゲン菜 8.00 にんじん 6.00 ささがきごぼう 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【厚揚げの煮物】 厚揚げ 40.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 4.00 本みりん 1.00 酒 1.00
	●副【トマトとオクラのサラダ】 トマト 12.00 オクラ 8.00 キャベツ 18.00 きゅうり 10.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 酢 2.00 油 1.00	●副【小松菜の炒め煮】 こまつな 45.00 にんじん 4.00 油揚げ 5.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.40 油 1.00 水 0.00	●副【じゃが芋の和え物】 じゃがいも 35.00 かぼちゃ 30.00 きゅうり 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80	●副【友禅和え】 かぼちゃ 30.00 キャベツ 30.00 わかめ 1.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00	●副【そうめんのすまし】 そうめん(乾) 5.00 オクラ 4.00 みょうが 1.00 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
	●副【卵のスープ】 ★たまご 12.00 しめじ 5.00 焼きのり 1.00 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	●副【冬瓜のスープ】 とうがん 20.00 モロヘイヤ 5.00 しめじ 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	●副【沢煮椀】 豚モモ(脂肪なし) 10.00 にんじん 8.00 ささがきごぼう 7.00 えのきたけ 6.00 みつば 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		●副【厚揚げの煮物】 厚揚げ 40.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 4.00 本みりん 1.00 酒 1.00
	●PM【フルーツ白玉】 白玉粉 15.00 上新粉 5.00 さつまいも 8.00 三温糖 5.00 ずいか 30.00 水 25.00	●PM【フルーツ白玉】 白玉粉 15.00 上新粉 5.00 さつまいも 8.00 三温糖 5.00 ずいか 30.00 水 25.00	●PM【ハムチーズボンデケーキ】 白玉粉 25.00 薄力粉 5.00 ハム 7.00 粉チーズ 7.00 牛乳 30.00 油 3.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 かたくり粉 1.50 三温糖 15.00 ブルーベリー 15.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 かたくり粉 1.50 三温糖 15.00 きな粉(大豆) 1.50 食塩 0.01
	●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【牛乳】 牛乳 120.00
	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g

(★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	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
<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯖のカレー焼き】</b> さば 50.00 薄力粉 0.80 カレー粉 0.30 食塩 0.10 油 1.20  <b>●副【うどんサラダ】</b> 干しうどん(乾) 10.00 ★たまご 3.00 キャベツ 15.00 モロヘイヤ 7.00 油揚げ 3.00 本みりん 0.50 酒 0.50 酢 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20 油 0.40  <b>●副【レタスのスープ】</b> レタス 7.00 えのきたけ 3.00 ねぎ 3.00 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	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【茄子のさっぱり煮】</b> さば 50.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 なす 40.00 玉葱 15.00 しそ葉 0.30 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20 酢 1.80  <b>●副【キャベツのおかか和え】</b> キャベツ 30.00 もやし 15.00 えのきたけ 7.00 花かつお 0.80 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20  <b>●副【ニラの味噌汁】</b> にら 8.00 にんじん 7.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【夏野菜カレー】</b> 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 じゃがいも 40.00 玉葱 30.00 なす 15.00 トマト 10.00 にんじん 7.00 ズッキーニ 7.00 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 酒 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 水 100.00  <b>●副【コーンサラダ】</b> キャベツ 50.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(休-別) 10.00 三温糖 0.30 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【冬瓜のそぼろ煮】</b> とうがん 45.00 鶏若鶏肉ひき肉 10.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 しょうが 1.00 三温糖 0.90 ブイヨン 1.90 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.90 水 0.00  <b>●副【もやしの酢の物】</b> もやし 25.00 こまつな 20.00 とうもろこし缶詰(休-別) 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20  <b>●副【ずいきの味噌汁】</b> ずいき 15.00 油揚げ 3.00 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【かじきのバター醤油炒め】</b> かじき 35.00 なす 20.00 玉葱 15.00 パプリカ 5.00 うすくちしょうゆ 1.20 無塩バター 1.00 食塩 0.10 油 2.00  <b>●副【南瓜の含め煮】</b> かぼちゃ 70.00 三度豆 5.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【ねばねば味噌汁】</b> オクラ 10.00 なめこ 10.00 チンゲン菜 15.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【チキンライス】</b> 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 6.00 ピーマン 3.00 トマトケチャップ 8.00 ブイヨン 0.30 食塩 0.05 無塩バター 1.00 水 100.00  <b>●副【キャベツのスープ】</b> キャベツ 15.00 とうもろこし缶詰(休-別) 4.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00
<b>●PM【ココアクリームサンド】</b> 食パン(市販品) 40.00 ピュアココア 0.30 三温糖 2.00 牛乳 12.00 コーンスターチ 0.70  <b>●PM【きな粉クリームサンド】</b> 食パン(市販品) 40.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 1.00 無塩バター 2.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【フォルマジポテト】</b> じゃがいも 70.00 かたくり粉 5.00 ミックスチーズ 5.00 はちみつ 2.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【果物】</b> すいか 120.00  <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【南瓜蒸しパン】</b> 薄力粉 20.00 ★たまご 10.00 三温糖 7.00 ベーキングパウダー 1.00 油 4.00 牛乳 9.00 かぼちゃ 15.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【五平餅】</b> 五分つき米 30.00 もち米 20.00 三温糖 1.80 こいくちしょうゆ 1.00 味噌 2.50 ごま 1.50 水 60.00  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00	<b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> 牛乳 120.00
<p>24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>					
エネルギー 683 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 0.8 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

31日(月)	
献立名/食品名	g
●主【ごはん】	
五分つき米	50.00
水	60.00
●副【冷やししゃぶしゃぶ】	
豚モモ(脂肪なし)	20.00
キャベツ	25.00
水菜	10.00
にんじん	6.00
ごま	1.50
ねぎごま	1.50
三温糖	0.40
うすくちしょうゆ	1.20
●副【ズッキーニのチーズ焼き】	
ズッキーニ	30.00
なす	20.00
ミックスチーズ	18.00
トマトケチャップ	5.00
オリーブ油	2.00
●副【豆腐の味噌汁】	
絹ごし豆腐	20.00
わかめ	1.00
ねぎ	3.00
味噌	3.80
削り節	1.00
こんぶ	0.00
●PM【ちんすこう】	
薄力粉	15.00
黒砂糖	5.00
油	10.00
●PM【牛乳】	
牛乳	120.00
エネルギー	581 kcal たんぱく質 21.6 g
脂 質	26.2 g 食塩相当量 1.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)	

7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 29
初期食 5~6ヶ月頃	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 ねぎのスープ	玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツの味噌汁	人参の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのすまし	小松菜の煮物 冬瓜の煮物 人参の味噌汁	チンゲン菜の煮物 三度豆の煮物 パプリカの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 キャベツのスープ
中期食 7~8ヶ月頃	鯛の煮付け キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 ねぎのスープ	豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツの味噌汁	高野豆腐の煮物 人参の煮物 じゃが芋の煮物 トマトのすまし	ささみの煮物 小松菜の煮物 冬瓜の煮物 人参の味噌汁	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 三度豆の煮物 パプリカの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 キャベツのスープ
後期食 9~11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ モロヘイヤ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 ねぎのスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 茄子 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツの味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 人参 キャベツ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 トマトのすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 冬瓜のコロコロ煮 人参の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 オクラ 三温糖 醤油 三度豆の煮物 パプリカの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 三温糖 キャベツのスープ
おやつ	手作りパン	じゃが芋のスティック煮	煮りんご	南瓜蒸しパン	くずもち	お菓子

	月 3 31	火 4 18	水 5 19	木 6 20	金 7 21	土 8 22
初期食 5~6ヶ月頃	キャベツの煮物 人参の煮物 わかめの味噌汁	トマトの煮物 じゃが芋の煮物 胡瓜のスープ	小松菜の煮物 冬瓜の煮物 人参のスープ	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 ピーマンのすまし	チンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 オクラのすまし	野菜おじや 五分つき トマト 胡瓜 もやしのすまし
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 わかめの味噌汁	鯛の煮付け トマトの煮物 じゃが芋の煮物 胡瓜のスープ	ささみの煮物 小松菜の煮物 冬瓜の煮物 人参のスープ	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 ピーマンのすまし	高野豆腐の煮物 チンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 オクラのすまし	煮込みうどん うどん トマト 胡瓜 豆腐の煮物
後期食 9~11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ ねぎ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 わかめの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 トマト オクラ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 胡瓜のスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 モロヘイヤ 三温糖 醤油 冬瓜のコロコロ煮 人参のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 ピーマンのすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 チンゲン菜 人参 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 オクラのすまし	煮込みうどん うどん トマト 胡瓜 醤油 豆腐の煮物
おやつ	蒸しパン	(4日) 南瓜のコロコロ煮 (18日) さつま芋の甘煮	人参のスティック煮	いろいろ	くずもち	くずもち

※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。

# きゅうしょくだより

2023.7.1

暑い夏がやっ てきます☀

急に暑くなるので、夏バテや夏風邪で体調を崩しがちになります。食事と睡眠はしっかり摂り、水分補給もこまめにしましょう！

## 水分補給を見直してみよう！

子どもの体は水分が出て行きやすくなっている為、大人以上に水分を必要とします。大人では体重の60%、乳幼児では70%、新生児では80%と、年齢が低いほど、水分の割合が多くなるからです。それにこれからの時期、暑くなるとよく汗をかきますよね。汗には体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節ができず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあるので、汗をかいていなくても水分補給はしっかりしましょう。

### 水分補給のポイント

- \*のどが渴いてなくてもこまめな水分補給を。
- \*一度にたくさん飲まず、少しずつ口に含んで冷たいものはゆっくりと。
- \*清涼飲料水の飲みすぎに注意

### 夏バテ

しないために！

- 早寝早起き
  - 栄養バランスの良い食事
  - 適度な運動
  - しっかりとした睡眠
- もできるといいですね



～食後のデザートにいかがでしょう～

### <メロン>

体の熱を冷ますので暑さによるイライラや頭痛の解消に効果的。また体に潤いを与え、のどの渇きや便秘を改善します！

### <すいか>

むくみや体のだるさ、食欲不振を改善するので、夏バテ解消や熱中症予防にも！また、すいかから発見されたシトルリンは血管を若返らせる効果もあります。

食事からも水分を摂り、暑さに負けず元気に過ごしたいですね😊

### 子どもの姿



夏野菜を植えたり、ひまわりクッキング、梅干し・梅ジースクッキングがあったりと先月は子ども達が“食”と関わる機会が多か、たように感じます。

毎日のお手伝いも「やりたい！」と何度もボウルや鍋を給食室まで運びに来てください。

これから暑くな、ていきますが、夏野菜や梅干し、梅ジュース、そしてお手伝いを

通してたくさん食べてくれるように、安心安全でおいしい給食作りを心がけていきます！

