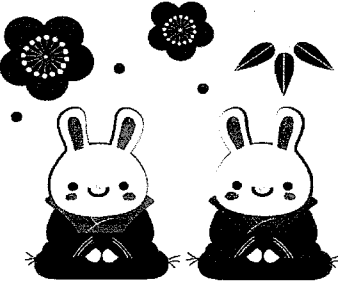
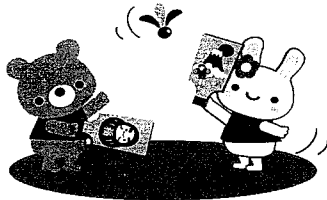

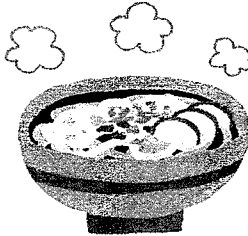
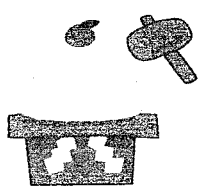



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
			献立名/食品名		献立名/食品名
			g		g
				<p>●主【ごはん】</p> <ul style="list-style-type: none"> 五分つき米 50.00 水 60.00 <p>●副【豚肉とひじきのさっぱり煮】</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚モモ(脂肪なし) 30.00 干ひじき 5.00 玉葱 20.00 にんじん 6.00 三度豆 4.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 酢 1.50 油 1.00 水 0.00 <p>●副【ほうれん草の和え物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうれん草 35.00 もやし 20.00 えのきたけ 7.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 <p>●副【鮭と白菜のスープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> 鮭 15.00 はくさい 15.00 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 0.75 こんぶ 0.00 水 140.00 	<p>●主【焼きそば】</p> <ul style="list-style-type: none"> 蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 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 <p>●副【じゃが芋のすまし】</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 20.00 玉葱 5.00 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
			<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>●PM【さつま芋のシナモンケーキ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★薄力粉 18.00 ベーキングパウダー 0.40 ★無塩バター 7.00 ★たまご 7.00 三温糖 5.00 ★牛乳 12.00 さつまいも 15.00 ★黒ごま 0.80 シナモン 0.40 <p>●PM【牛乳】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★牛乳 120.00 <p>さつま芋とシナモンは相性バッチリです。</p>	<p>●PM【お菓子】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★牛乳 120.00
				<p>エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.1 g</p>	<p>エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.3 g</p>

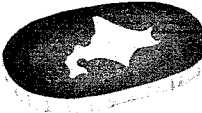
(★印はアレルギー除去対象食品です)

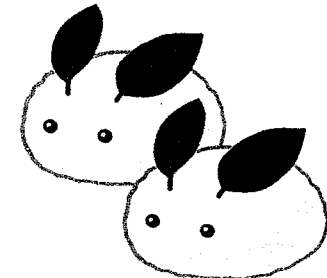
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
<p>成人の日(休園)</p> 	<p>●主【大根きんぴらごはん】</p> <p>五分つき米 50.00 だいこん 5.00 こまつな 6.00 本みりん 0.60 酒 1.60 うすくちしょうゆ 0.30 食塩 0.02 ★ごま油 0.20 水 60.00</p> <p>●副【おでん】</p> <p>だいこん 40.00 さといも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 20.00 こんにやく 15.00 ★平天 13.00 金時人参 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【きのこの味噌汁】</p> <p>えのきたけ 8.00 しめじ 8.00 エリンギ 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【煮しめ】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 さといも 25.00 こんにやく 8.00 ごぼう 6.00 れんこん 6.00 絹さや 2.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【かぶの酢の物】</p> <p>かぶ 45.00 にんじん 6.00 ゆず(果汁、生) 1.00 三温糖 0.20 酢 2.00 食塩 0.10</p> <p>●副【黒豆煮】</p> <p>黒豆(国産、乾) 3.00 グラニュー糖 3.00 こいくちしょうゆ 0.15 食塩 0.05 水 0.00</p> <p>●副【ごまめ】</p> <p>ごまめ 5.00 ★ごま 2.00 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.50 酒 1.00</p> <p>●副【雑煮風】</p> <p>★もちふ 2.00 だいこん 15.00 金時人参 7.00 白味噌 7.60 味噌 2.30 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【ぶりの回鍋肉風】</p> <p>ぶり 35.00 キャベツ 30.00 玉葱 15.00 白ねぎ 4.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.40 赤味噌 1.20 スープの素 0.40 ★ごま油 0.80 油 1.00 かたくり粉 1.00</p> <p>●副【南瓜のチーズサラダ】</p> <p>かぼちゃ 50.00 ブロッコリー 8.00 ★プロセスチーズ 4.00 三温糖 0.40 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20</p> <p>●副【小松菜のスープ】</p> <p>こまつな 15.00 もやし 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00</p>	<p>●主【煮込みうどん】</p> <p>★中力粉 56.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 さといも 50.00 だいこん 40.00 はくさい 10.00 こんにやく 10.00 油揚げ 8.00 ごぼう 8.00 にんじん 6.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 7.00 本みりん 1.50 食塩 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 200.00</p> <p>●副【わかめのすまし】</p> <p>わかめ 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</p>	<p>●主【すき焼き丼】</p> <p>五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 はくさい 18.00 にんじん 8.00 白ねぎ 2.00 しらたき 2.00 ★焼きふ 1.00 三温糖 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.00 水 0.00</p> <p>●主【お豆腐パン】</p> <p>絹ごし豆腐 10.00 ★強力粉 30.00 ベーキングパウダー 1.00 油 2.00 三温糖 3.00 食塩 0.01</p> <p>●副【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>
	<p>●PM【きな粉おにぎり】</p> <p>五分つき米 25.00 もち米 10.00 三温糖 4.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.02 水 45.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】</p> <p>温州蜜柑(普通、生) 80.00</p> <p>●PM【チーズ】</p> <p>★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【七草がゆ】</p> <p>五分つき米 28.00 七草 12.00 食塩 0.30 水 55.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【焼きいも】</p> <p>さつまいも 100.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p> 	<p>●PM【お豆腐パン】</p> <p>絹ごし豆腐 10.00 ★強力粉 30.00 ベーキングパウダー 1.00 油 2.00 三温糖 3.00 食塩 0.01</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>
エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.2 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

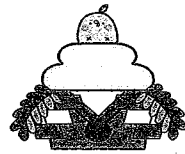
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏肉のおろしポン酢】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 70.00 だいこん 20.00 レモン 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酢 4.00 ●副【きんぴらごぼう】 ささがきごぼう 20.00 れんこん 15.00 にんじん 8.00 ★ごま 2.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.40 油 2.00 ●副【焼き芋の味噌汁】 さつまいも 25.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> さつまいもとねぎを焼いて からおっゆに入れます！ </div> ●PM【ぜんざい】 白玉粉 7.00 上新粉 3.00 さつまいも 15.00 あずき(乾) 20.00 きざら 15.00 三温糖 6.00 食塩 0.40 水 140.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 	●主【大根きんぴらごはん】 五分つき米 50.00 だいこん 5.00 ごまつな 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 さといも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 20.00 こんにゃく 15.00 ★平天 13.00 金時人参 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【きのこの味噌汁】 えのきたけ 8.00 しめじ 8.00 エリンギ 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【きな粉おにぎり】 五分つき米 25.00 もち米 10.00 三温糖 4.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.02 水 45.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【煮しめ】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 さといも 25.00 こんにゃく 8.00 ごぼう 6.00 れんこん 6.00 絹さや 2.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【白菜とほうれん草の和え物】 はくさい 40.00 ほうれんそう 20.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.50 ●副【雑煮風】 ★もちふ 2.00 だいこん 15.00 金時人参 7.00 白味噌 7.60 味噌 2.30 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【果物】 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	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【ぶりの回鍋肉風】 ぶり 35.00 キャベツ 30.00 玉葱 15.00 白ねぎ 4.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.40 赤味噌 1.20 スープの素 0.40 ★ごま油 0.80 油 1.00 かたくり粉 1.00 ●副【南瓜のチーズサラダ】 かぼちゃ 50.00 フロccoli 8.00 ★プロセスチーズ 4.00 三温糖 0.40 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20 ●副【小松菜のスープ】 ごまつな 15.00 もやし 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.80 水 140.00 ●PM【お好み焼き】 ★薄力粉 15.00 キャベツ 15.00 豚ひき肉 8.00 ねぎ 1.50 ★たまご 7.00 ★さくらえび(凍干し) 2.00 ながいも 0.80 花かつお 0.20 トマトケチャップ 1.50 ウスターソース 0.40 とんかつソース 0.40 食塩 0.02 油 2.50 水 10.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ひまわりサッカー大会 (お弁当の日) </div> <div style="text-align: center;">  </div> ●主【焼き焼き丼】 五分つき米 80.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 はくさい 18.00 にんじん 8.00 白ねぎ 2.00 しらたき 2.00 ★焼きふ 1.00 三温糖 0.50 こいくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.00 水 0.00 ●副【わかめのすまし】 わかめ 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 ●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 りんご 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【お豆腐パン】 絹ごし豆腐 10.00 ★強力粉 30.00 ベーキングパウダー 1.00 油 2.00 三温糖 3.00 食塩 0.01 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
エネルギー 632 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 58 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 551 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.2 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	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【ボハйкаレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) ほうれんそう 玉葱 じゃがいも さつまいも にんじん	80.00 25.00 20.00 40.00 30.00 30.00 7.00			
●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 本みりん 酒 油 水	40.00 20.00 25.00 6.00 4.00 3.00 1.00 1.20 0.80 0.80 1.20 0.00	●副【鯖の生姜煮】 さば しょうが 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 酒 水	50.00 2.00 1.20 0.50 1.00 0.80 0.80 0.00	*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 油 水	1.50 0.20 0.20 0.50 0.00 13.00 2.70 1.20 1.20 0.20 0.80 0.80 0.20 1.20 100.00			
●副【大根のおかか和え】 だいこん キャベツ とうもろこし缶詰(味) 花かつお 三温糖 うすくちしょうゆ	45.00 25.00 5.00 0.80 0.20 1.00	●副【七福なます】 だいこん 金時人参 *たまご 油揚げ エリンギ 干しがき こんぶ 三温糖 うすくちしょうゆ 酢	10.00 4.00 4.00 4.00 4.00 3.00 0.30 0.40 1.00 2.00	●副【和風サラダ】 キャベツ 水菜 にんじん ちりめんじゃこ しょうが 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 油 食塩	50.00 10.00 8.00 6.00 0.60 0.20 0.80 1.40 0.40 0.06			
●副【白菜の味噌汁】 はくさい わかめ 味噌 削り節 こんぶ 水	20.00 1.00 43.80 1.00 0.00 140.00	●副【鶏肉の味噌汁】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) キャベツ しめじ 味噌 削り節 こんぶ 水	18.00 10.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00					
●PM【チーズ蒸しパン】 *薄力粉 ベーキングパウダー *たまご 三温糖 油 *牛乳 *クリームチーズ	13.00 0.60 5.00 6.00 2.50 8.00 15.00	●PM【フルーツサンド】 *食パン(市販品) りんご いちご *生クリーム(乳脂肪) 三温糖	40.00 8.00 8.00 20.00 1.20	●PM【果物】 りんご	90.00			
●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 587 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.5 g						



(★印はアレルギー除去対象食品です)



1月 離乳食献立表



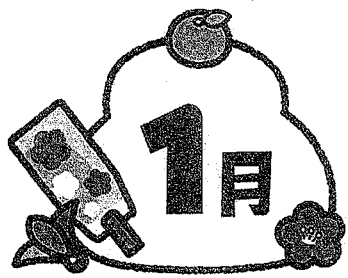
西京極保育園

	月 15 29	火 16 30	水 17 31	木 18	金 5	土 6 20
中期食 7～8ヶ月頃	豆腐の煮物 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 白菜の味噌汁	鯛の煮付け 大根の煮物 金時人参の煮物 キャベツの味噌汁	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 さつま芋の煮物 人参のすまし	野菜おじや 五分つき キャベツ 人参 醤油 高野豆腐のすまし	鯛の煮付け 白菜の煮物 三度豆の煮物 人参のスープ	煮込みうどん うどん キャベツ 人参 醤油 じゃが芋の煮物
	月 22	火 9 23	水 10 24	木 11 25	金 12	土 13
中期食 7～8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 大根の煮物 人参のすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 里芋の煮物 大根の味噌汁	豆腐の煮物 里芋の煮物 大根の煮物 金時人参の味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 南瓜の煮物 ブロッコリーのスープ	煮込みうどん うどん 白菜 大根 醤油	野菜おじや 五分つき 白菜 人参 醤油 わかめのすまし

※19日(金)の給食は、中期食:鯛の煮付け・三度豆の煮物・大根の煮物・小松菜のスープです。

※26日(金)の給食は、中期食:高野豆腐の煮物・玉葱の煮物・人参の煮物・大根のすましです。です。

※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。



1月 きゅうしよくだより

2024.1.1

あけましておめでとうございます

2024年がスタートしました。今年も安心・安全でおいしい給食・おやつ作りを心がけていきますので、どうぞよろしくお願い致します。

1月は行事食が盛りだくさん！中でも一番なじみのある「おせち」は毎年必ず食べるという家庭も多いのではないのでしょうか？

～お正月はおせち料理～

正月料理として古くから日本に伝わる「おせち」。元々は神様に供えていた特別な料理でした。当時のおせちは季節の野菜や豆腐、こんにゃく、昆布などを使った料理が中心で、収穫の礼の意味を込めて神に供えました。「福が重なる」といわれる重箱に詰めて保存する方法は江戸時代からのことです。

現代のおせち

現代では、伝統的なおせちに加えて和洋折衷で、中華風などオードブルが増え、ワンプレートに盛りつけるおしゃれなアレンジも見かけます。さらに近年の冷凍技術の向上により、老舗旅館の料理や料亭、有名なシェフなどが作るおせちを通販で楽しめるようになりましたね。

海外のおせち

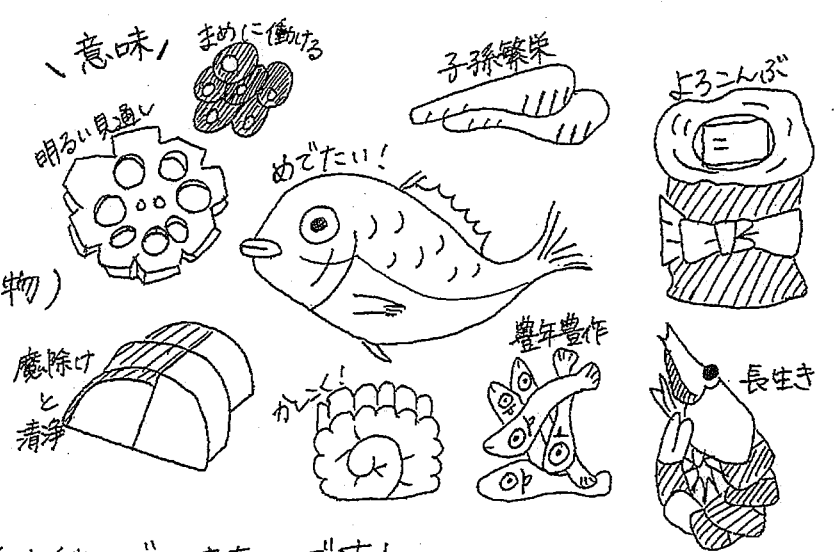
年越しから新年にかけて祝う習慣は海外の国々でも見られます。中国では「水餃子」が定番で、韓国では「ツギ(トックワ)」と呼ばれる雑煮、台湾では「長年菜(ツァンツェンツァイ)」という茹でたほうれん草など、同じアジアでも国により、おせち料理は様々です。

おせちの分類

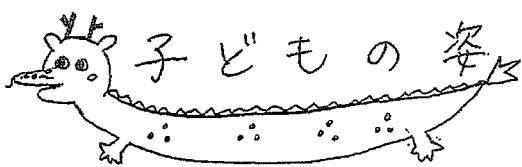
一般的におせち料理は、新年を祝う3品の「祝い肴(さかな)」、「酒のつまみになる「口取り(くちどり)」の他、魚介を使用した「焼き物」、根菜などを使用した「煮物」、酢で味つけた「酢の物」の5種類です。

5段の重箱

- ① 麩の重 ... 祝い肴と口取り
- ② 式の重 ... 焼き物 (3段の場合+酢の物)
- ③ 肴の重 ... 煮物 又は 酢の物 (3段の場合煮物)
- ④ 身の重 ... 酢の物 又は 煮物
- ⑤ 五の重 ... 福を詰める (空箱)



おせち料理を新年にいただく文化は今後も受け継いでいきたいですね。1年の健康と幸せを願いますよ！



子どもの姿

年に1回、長野県にある白鳥農園さんのりんごを頂いています。子ども達もとても気に入ったようで、お部屋に入った瞬間、「りんごおいしか。た〜！」と大きな声で何度も伝えてくれました。次はまた来年！楽しみですね。