
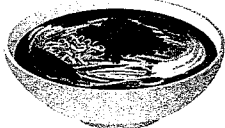


1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)													
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g												
●主【豚丼】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.70 こいくちしょうゆ 0.60 うすくちしょうゆ 0.40 酒 0.50 本みりん 0.50 水 75.00 ●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 こまつな 8.00 油揚げ 6.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【肉じゃが】 じゃがいも 38.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 えんどう豆(さや付) 4.00 こんにゃく 3.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 0.70 うすくちしょうゆ 0.30 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.20 水 0.00 ●副【小松菜の和え物】 こまつな 40.00 えのきたけ 8.00 切干し大根 2.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80 ●副【若竹汁】 たけのこ 15.00 わかめ 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 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【酢豚】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 エリンギ 8.00 絹さや 4.00 スープの素 0.30 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50 酒 0.40 かたくり粉 1.00 油 1.50 ●副【中華サラダ】 キャベツ 30.00 ほうれんそう 20.00 とうもろこし缶詰(体入) 5.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.70 ★ごま油 2.30 ★ごま油 0.40 ●副【卵とニラのスープ】 ★たまご 8.00 にら 6.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【蛙のちゃんちゃん焼き】 蛙 40.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.50 味噌 3.00 うすくちしょうゆ 0.50 食塩 0.02 酒 0.80 油 1.50 ●副【ポテトサラダ】 じゃがいも 50.00 にんじん 8.00 えんどう豆(さや付) 6.00 三温糖 0.20 食塩 0.10 酢 1.20 油 0.80 ●副【鶏肉とえのきのすまし】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 えのきたけ 8.00 みつば 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【ゆかりごはん】 五分つき米 50.00 ゆかり 0.50 水 60.00 ●副【肉団子と春キャベツのトマト煮】 豚ひき肉 35.00 キャベツ 25.00 玉葱 10.00 トマト缶詰(ホール) 6.00 しょうが 0.60 木綿豆腐 8.00 おから 3.00 ★バン粉(乾燥) 2.00 食塩 0.10 トマトケチャップ 3.00 ウスターソース 1.00 本みりん 1.00 水 0.00 ●副【スバゲティサラダ】 ★スバゲティ 8.00 チンゲン菜 25.00 にんじん 8.00 アスパラガス 8.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 5.00 食塩 0.10 油 1.00 ●副【レタスのスープ】 レタス 20.00 玉葱 15.00 パセリ(乾) 0.04 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00 		●主【担々麺】 ★中華めん(生) 150.00 豚ひき肉 12.00 チンゲン菜 25.00 もやし 10.00 ねぎ 1.00 三温糖 0.80 赤味噌 3.00 こいくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.50 プイヨン 0.20 スープの素 0.60 ★ねぎごま 3.00 ★ごま 3.00 ★ごま油 0.80 水 100.00 ●副【じゃが芋の甘辛焼き】 じゃがいも 40.00 ながいも 20.00 うすくちしょうゆ 0.20 本みりん 0.20 油 0.50		●PM【マカロニあべかわ】 ★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 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【ホットクロスバズ】 ★強力粉 30.00 イースト 0.20 油 2.50 三温糖 4.00 食塩 0.20 レーズン 2.00 ナツメグ(粉) 0.02 シナモン 0.02 水 15.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【じゃが芋のおやき】 じゃがいも 90.00 ツナ 4.00 ★粉チーズ 3.00 食塩 0.02 かたくり粉 5.00 油 1.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【果物】 甘夏 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 りんご 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★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 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.5 g																		

(★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	献立名/食品名
<p>●主【桜ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00 桜の花塩漬け 0.40 水 60.00</p> <p>●副【筑前煮】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 こんにゃく 8.00 ごぼう 8.00 れんこん 8.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 水 0.00</p> <p>●副【桜えびとキャベツおひたし】</p> <p>キャベツ 50.00 にんじん 8.00 ★さくらえび(煮干し) 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【小松菜の味噌汁】</p> <p>こまつな 15.00 油揚げ 5.00 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【鯨の香味焼き】</p> <p>さわら 50.00 バジル(粉) 0.06 バセリ(乾) 0.06 食塩 0.10 パイヨン 0.03 オリーブ油 1.20</p> <p>●副【オレンジサラダ】</p> <p>キャベツ 40.00 にんじん 8.00 清見オレンジ 5.00 三温糖 0.20 酢 1.00 食塩 0.20 油 1.00</p> <p>●副【じゃが芋のクリームスープ】</p> <p>じゃがいも 20.00 玉葱 15.00 えんどう豆(さや付) 5.00 ★牛乳 50.00 ★無塩バター 1.50 鶏がら 0.00 食塩 0.10 パイヨン 0.10 スープの菜 0.50 水 90.00</p>	<p>●主【春野菜カレー】</p> <p>五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 40.00 玉葱 20.00 にんじん 9.00 アスパラガス 8.00 えんどう豆(さや付) 8.00 ★無塩バター 1.80 カレー粉 0.20 パイヨン 0.20 スープの菜 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 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 2.00 水 100.00</p> <p>●副【味噌ドレサラダ】</p> <p>キャベツ 50.00 にんじん 8.00 三温糖 0.30 味噌 1.70 酢 1.70 油 0.80</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鯛の煮付け】</p> <p>鯛 50.00 三温糖 1.00 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 0.00</p> <p>●副【春野菜炒め】</p> <p>チンゲン菜 45.00 にんじん 8.00 たけのこ 5.00 アスパラガス 5.00 しめじ 5.00 スープの菜 0.50 食塩 0.10 油 1.50</p> <p>●副【もやしの味噌汁】</p> <p>もやし 10.00 玉葱 10.00 ねぎ 2.00 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【鶏肉の照り焼き】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 こいくちしょうゆ 0.80 うすくちしょうゆ 0.20 本みりん 1.00 酒 0.50</p> <p>●副【春キャベツのゆかり和え】</p> <p>キャベツ 30.00 こまつな 15.00 玉葱 10.00 ゆかり 2.00 食塩 0.01</p> <p>●副【まめまめ汁】</p> <p>大豆(国産、乾) 8.00 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</p>	<p>●主【五目チャーハン】</p> <p>ごはん 65.00 豚ひき肉 15.00 ★たまご 20.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 えんどう豆(さや付) 5.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 ★ごま油 1.00 スープの菜 0.50 水 75.00</p> <p>●副【しめじのスープ】</p> <p>しめじ 8.00 アスパラガス 8.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの菜 0.50 水 8.00</p>
<p>●PM【じゃこおにぎり】</p> <p>五分つき米 40.00 ちりめんじゃこ 3.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.60 酒 0.60 水 50.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【くずもち】</p> <p>かたくり粉 15.00 水 50.00 三温糖 5.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.01</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】</p> <p>いちご 75.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【苺ジャム蒸しパン】</p> <p>★薄力粉 20.00 ★たまご 10.00 三温糖 3.00 ベーキングパウダー 1.00 油 4.00 ★牛乳 9.00 いちご 5.00 レモン(果汁、生) 1.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【お好み焼き】</p> <p>★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(煮干し) 1.00 ながいも 0.80 花かつお 0.10 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</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ボンデケージョ】</p> <p>じゃがいも 30.00 ★薄力粉 8.00 ★粉チーズ 7.00 ★牛乳 30.00 油 3.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>




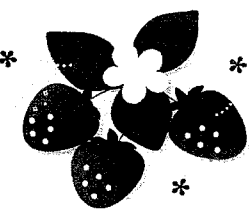
手作りの苺ジャムが入った蒸しパンです

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
533 kcal	21.5 g	13.5 g	1.6 g	511 kcal	21.8 g	16.6 g	0.9 g	508 kcal	18.2 g	12.1 g	1.1 g	514 kcal	23.5 g	17.5 g	1.5 g	569 kcal	29.5 g	23.8 g	0.8 g	378 kcal	15.6 g	16.4 g	1.2 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	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【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【高野豆腐の含め煮】 凍り豆腐 10.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 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【もやしのごま和え】 もやし 30.00 チンゲン菜 25.00 ★ごま 2.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【じゃが芋の味噌汁】 じゃがいも 20.00 アスパラガス 8.00 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【肉じゃが】 じゃがいも 38.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 えんどう豆(さや付) 4.00 こんにゃく 3.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 0.70 うすくちしょうゆ 0.30 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.20 水 0.00 ●副【小松菜の和え物】 こまつな 40.00 えのきたけ 8.00 切干し大根 2.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80 ●副【若竹汁】 たけのこ 15.00 わかめ 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 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【酢豚】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 エリンギ 8.00 絹さや 4.00 スープの素 0.30 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50 酒 0.40 かたくり粉 1.00 油 1.50 ●副【中華サラダ】 キャベツ 30.00 ほうれんそう 20.00 とうもろこし缶詰(体入) 5.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.70 ★ごま 2.30 ★ごま油 0.40 ●副【卵とニラのスープ】 ★たまご 8.00 にら 6.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鮭のちゃんちゃん焼き】 鮭 40.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.50 味噌 3.00 うすくちしょうゆ 0.50 食塩 0.02 酒 0.80 油 1.50 ●副【ポテトサラダ】 じゃがいも 50.00 にんじん 8.00 えんどう豆(さや付) 6.00 三温糖 0.20 食塩 0.10 酢 1.20 油 0.80 ●副【鶏肉とえのきのすまし】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 えのきたけ 8.00 みつば 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【担々麺】 ★中華めん(生) 150.00 豚ひき肉 12.00 チンゲン菜 25.00 もやし 10.00 ねぎ 1.00 三温糖 0.80 赤味噌 3.00 こいくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.50 ブイヨン 0.20 スープの素 0.60 ★ねぎごま 3.00 ★ごま 3.00 ★ごま油 0.80 水 100.00 ●副【じゃが芋の甘辛焼き】 じゃがいも 40.00 ながいも 20.00 うすくちしょうゆ 0.20 本みりん 0.20 油 0.50 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>味噌とごまの風味が効いた辛くないラーメンです</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px auto;"> <p>お弁当の日 (ひまわり適量)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto;"> <p>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にきる。枝豆→入れない 下さい。 ピック・つまようじは危険性があるため 使わないで下さい。</p> </div> 	●PM【マカロニあべかわ】 ★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 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【はちみつサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 はちみつ 6.00 ★無塩バター 3.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【じゃが芋のおやき】 じゃがいも 90.00 ツナ 4.00 ★粉チーズ 3.00 食塩 0.02 かたくり粉 5.00 油 1.00 ●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 りんご 15.00 ●PM【お菓子】	●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.9 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 573 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.5 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
<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 こんにゃく 8.00 ごぼう 8.00 れんこん 8.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 水 0.00</p> <p>●副【桜えびとキャベツおひたし】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 ★さくらえび(素干し) 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【小松菜の味噌汁】 こまつな 15.00 油揚げ 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鯖の香味焼き】 さわら 50.00 バジル(粉) 0.06 パセリ(乾) 0.06 食塩 0.10 ブイヨン 0.03 オリーブ油 1.20</p> <p>●副【オレンジサラダ】 キャベツ 40.00 にんじん 8.00 清見オレンジ 5.00 三温糖 0.20 酢 1.00 食塩 0.20 油 1.00</p> <p>●副【じゃが芋のクリームスープ】 じゃがいも 20.00 玉葱 15.00 えんどう豆(さや付) 5.00 ★牛乳 50.00 ★無塩バター 1.50 鶏がら 0.00 食塩 0.10 ブイヨン 0.10 スープの素 0.50 水 90.00</p>	<p>●主【春野菜カレー】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 40.00 玉葱 20.00 にんじん 9.00 さわら 8.00 アスパラガス 8.00 えんどう豆(さや付) 8.00 ★無塩バター 1.80 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 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 2.00 水 100.00</p> <p>●副【味噌ドレサラダ】 じゃがいも 50.00 キャベツ 8.00 にんじん 0.30 三温糖 0.30 味噌 1.70 味噌 1.70 酢 3.80 油 0.80</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鯛の煮付け】 鯛 50.00 三温糖 1.00 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 0.00</p> <p>●副【春野菜炒め】 チンゲン菜 45.00 にんじん 8.00 たけのこ 5.00 アスパラガス 5.00 しめじ 5.00 スープの素 0.50 食塩 0.10 油 1.50</p> <p>●副【もやしの味噌汁】 もやし 10.00 玉葱 10.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鶏肉の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 こいくちしょうゆ 0.80 うすくちしょうゆ 0.20 本みりん 1.00 酒 0.50</p> <p>●副【春キャベツのゆかり和え】 キャベツ 30.00 こまつな 15.00 玉葱 10.00 ゆかり 2.00 食塩 0.01</p> <p>●副【まめまめ汁】 大豆(国産、乾) 8.00 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</p>	<p>●主【五目チャーハン】 ごはん 65.00 豚ひき肉 15.00 ★たまご 20.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 えんどう豆(さや付) 5.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 ★ごま油 1.00 スープの素 0.50 水 75.00</p> <p>●副【しめじのスープ】 しめじ 8.00 アスパラガス 8.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 8.00</p> <p style="text-align: center;">幼児親子遠足</p>  <p>●PM【ボンデケーキ】 じゃがいも 30.00 ★薄力粉 8.00 ★粉チーズ 7.00 ★牛乳 30.00 油 3.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
<p>●PM【じゃこおにぎり】 五分つき米 35.00 ちりめんじゃこ 3.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.60 酒 0.60 水 42.00</p> <p>●PM【ツナマヨおにぎり】 五分つき米 35.00 ツナ 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 2.00 食塩 0.06 水 42.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【くずもち】 かたくり粉 15.00 水 50.00 三温糖 5.00 きな粉(大豆) 3.00 食塩 0.01</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】 いちご 75.00</p> <p>●副【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> 	<p>●PM【苺ジャム蒸しパン】 ★薄力粉 20.00 ★たまご 10.00 三温糖 3.00 ベーキングパウダー 1.00 油 4.00 ★牛乳 9.00 いちご 5.00 レモン(果汁、生) 1.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●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(素干し) 1.00 ながいも 0.80 花かつお 0.10 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</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
<p>エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 0.9 g</p>	<p>エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.1 g</p>	<p>エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>エネルギー 569 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 0.8 g</p>	<p>エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.2 g</p>

22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。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

29日(月)	30日(火)				
	献立名/食品名	g			
昭和の日 (休園)	●主【ごはん】			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。	
	五分つき米	50.00			
	水	60.00			
	●副【肉じゃが】				
	じゃがいも	38.00			
	豚モモ(脂肪なし)	20.00			
	玉葱	27.00			
	にんじん	8.00			
	えんどう豆(さや付)	4.00			
	こんにゃく	3.00			
	三温糖	1.00			
	こいくちしょうゆ	0.70			
	うすくちしょうゆ	0.30			
	本みりん				
	酒	0.50			
	油	1.20			
	水	0.00			
	●副【小松菜の和え物】				
	こまつな	40.00			
	えのきたけ	8.00			
切干し大根	2.00				
三温糖	0.40				
うすくちしょうゆ	0.80				
●副【若竹汁】					
たけのこ	15.00				
わかめ	1.00				
うすくちしょうゆ	1.50				
食塩	1.00				
本みりん	0.70				
削り節	1.00				
こんぶ	0.00				
水	140.00				
●PM【はちみつサンド】					
★食パン(市販品)	40.00				
はちみつ	6.00				
★無塩バター	3.00				
●PM【牛乳】					
★牛乳	120.00				
	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.2 g				
	脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.2 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 15	火 16 30	水 3 17	木 4 18	金 5	土 6 20
初期食 5～6ヶ月頃	チンゲン菜の煮物 アスパラガスの煮物 三度豆の味噌汁	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 小松菜のすまし	キャベツの煮物 人参の煮物 絹さやのスープ	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 えんどう豆のすまし	チンゲン菜の煮物 アスパラガスの煮物 レタスのスープ	野菜おじや 五分つき チンゲン菜 ねぎ じゃが芋の煮物
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮物 チンゲン菜の煮物 アスパラガスの煮物 三度豆の味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 小松菜のすまし	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 絹さやのスープ	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 えんどう豆のすまし	豆腐の煮付け チンゲン菜の煮物 アスパラガスの煮物 レタスのスープ	煮込みうどん うどん チンゲン菜 ねぎ じゃが芋の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ チンゲン菜 玉葱 三温糖 醤油 アスパラガスの煮物 三度豆の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 えんどう豆 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 小松菜のすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ ほうれん草 三温糖 醤油 人参のスティック煮 絹さやのスープ	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 えんどう豆のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 チンゲン菜 人参 三温糖 醤油 アスパラガスの煮物 レタスのスープ	野菜おじや 五分つき チンゲン菜 ねぎ 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	マカロニあべかわ	手作りパン	蒸しじゃが	煮りんご	くずもち	お菓子

	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	小松菜の煮物 三度豆の煮物 キャベツの味噌汁	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 えんどう豆のスープ	玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツのすまし	チンゲン菜の煮物 アスパラガスの煮物 玉葱の味噌汁	キャベツの煮物 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 アスパラガスの煮物
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮物 小松菜の煮物 三度豆の煮物 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 えんどう豆のスープ	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツのすまし	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 アスパラガスの煮物 玉葱の味噌汁	豆腐の煮付け キャベツの煮物 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 アスパラガスの煮物
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 人参 三温糖 醤油 三度豆の煮物 キャベツの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 えんどう豆のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 アスパラガス 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 ねぎ 三温糖 醤油 アスパラガスの煮物 玉葱の味噌汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ 人参 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 アスパラガスの煮物
おやつ	おじや	くずもち	煮りんご	蒸しパン	キャベツ焼き	蒸しじゃが

※初期食(5～6ヶ月頃)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。

※19日(金)の給食は、初期食:チンゲン菜の煮物・人参の煮物・じゃが芋のすましです。

中期食:高野豆腐の煮物・チンゲン菜の煮物・人参の煮物・じゃが芋のすましです。

後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・チンゲン菜・ねぎ・三温糖・醤油)・人参のスティック煮・じゃが芋のすましです。

おやつはくずもちです。



4月 きゅうしよくだより

2024.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます

少しずつ暖かくなり、春らしさが感じられるようになってきました。
クラスが変わったり、お部屋が替わったりと新しい環境の中で子ども達が楽しい
毎日を送れるよう安心・安全でおいしい食事を作りますのでよろしくお願いいたします。

西京極保育園の給食についてご紹介します

- ・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っ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います
- ・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、取り入れています
- ・だしは昆布とかつお節からとり、カレーやシチューのルーは手作りです。
- ・牛乳とヨーグルトは京都府の北部、久美浜から作りたてを配達してもらっています
- ・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います

食べ物で春を感じてみませんか？

日本には春夏秋冬の四季があり、その季節ごとに
おいしい食材や料理があります。春が「旬」の食材は
どんなものがあるでしょうか？

筍：収穫をしてすぐのものはえぐみが少なく、時間が経つにつれてそのえぐみが増すので「購入したら早めに茹でましょう！
茹でるときに米ぬかを加えると米ぬかのカルシウムがえぐみのもととくっつき中和してくれます。食物繊維も多く含まれているので便秘解消にも効果的です。

アスパラガス：穂先がしまり、茎はまっすぐで緑色の濃いものが新鮮でおいしいといわれています。穂先はやわらかくて食べやすいので離乳食にも適していますよ。

苺：5〜6粒ほど食べれば1日の必要量の1/2を補うことができるほどビタミンCが豊富です。食物繊維の一種であるペクチンも含まれるため、腸内環境の改善にも役立ちます。

甘夏：甘夏は夏みかんの仲間です。夏みかんよりも酸味が少なく、さわやかな甘味とプチプチした食感が特徴です。甘夏に限らず春は柑橘系の果物が「旬」でおいしいですよ！

4月の献立より、西京極保育園の旬の旬を使った

若竹汁

柔らかく茹でてあくをぬいた筍と塩抜きた塩蔵わかめを入れたすまし汁です。

春野菜炒め

茹でた筍やアスパラガス、チンゲン菜などの旬の食材をスープの素と塩で味付けをした炒め物です。

子どもの姿

昨年の4月から子ども達は成長し、バセ体がぐっと大きくなりました。

はなぐみの子ども達は離乳食から乳児食になったり、歯が生えてきてしっかり噛めるようになったりしました。そしてかぜぐみや幼児さんは友達と食べることを楽しんで、思い思いに会話をしているかわいい姿などがあり、私達も一緒になって楽しんだり、喜んだりすることが沢山ありました！！

ホームページの「ごはんだより」に素敵な子どもの姿を載せていますので是非読んでみて下さいね。