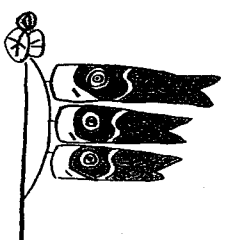
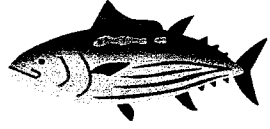
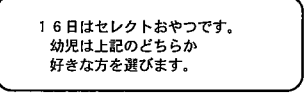


	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
	献立名/食品名	献立名/食品名			
<p>万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。</p>	<p>●主【小豆ごはん】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>もち米 15.00</p> <p>あずき(乾) 4.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>水 85.00</p> <p>●副【鶏肉の生姜煮】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 55.00</p> <p>玉葱 25.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>こんにゃく 15.00</p> <p>しょうが 0.80</p> <p>三温糖 0.70</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【キャベツの磯和え】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休) 3.00</p> <p>味付けのり 2.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.40</p> <p>●副【むらくも汁】</p> <p>★たまご 12.00</p> <p>ながいも 15.00</p> <p>チンゲン菜 15.00</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>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【鮭のオーロラソース焼き】</p> <p>鮭 50.00</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 8.00</p> <p>トマトケチャップ 8.00</p> <p>●副【シャキシャキサラダ】</p> <p>じゃがいも 50.00</p> <p>アスパラガス 8.00</p> <p>にんじん 5.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>酢 1.50</p> <p>油 1.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>●副【豆苗のスープ】</p> <p>トウモロコシ 5.00</p> <p>玉葱 10.00</p> <p>エリンギ 8.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>スープの素 0.80</p> <p>水 140.00</p>	<p>憲法記念日 (休園)</p>	<p>みどりの日 (休園)</p>	
		<p>●PM【そば飯おにぎり】</p> <p>五分つき米 30.00</p> <p>★中華めん(ゆで) 18.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 12.00</p> <p>キャベツ 8.00</p> <p>もやし 5.00</p> <p>食塩 0.05</p> <p>ウスターソース 5.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>スープの素 0.40</p> <p>あおのり 0.02</p> <p>油 0.50</p> <p>水 40.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ココアいろいろ】</p> <p>★薄力粉 14.00</p> <p>三温糖 6.00</p> <p>★牛乳 36.00</p> <p>ビュアココア 9.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>		
		<p>エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.3 g</p> <p>脂質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g</p>	<p>エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.6 g</p> <p>脂質 18.2 g 食塩相当量 1.1 g</p>		


(★印はアレルギー除去対象食品です)

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【鰯の味噌ソース焼き】</p> <p>さわら 50.00</p> <p>味噌 2.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>酒 0.70</p> <p>●副【小松菜のごま和え】</p> <p>ごまつな 50.00</p> <p>もやし 18.00</p> <p>ごま 2.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>●副【じゃが玉汁】</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>玉葱 10.00</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>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【鶏の味噌ソース焼き】</p> <p>さわら 50.00</p> <p>味噌 2.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>酒 0.70</p> <p>●副【小松菜のごま和え】</p> <p>ごまつな 50.00</p> <p>もやし 18.00</p> <p>ごま 2.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>●副【じゃが玉汁】</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>玉葱 10.00</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>●主【ハヤシライス】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 22.00</p> <p>じゃがいも 30.00</p> <p>玉葱 40.00</p> <p>マッシュルーム 5.00</p> <p>★無塩バター 0.80</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>ウスターソース 3.00</p> <p>とんかつソース 1.50</p> <p>トマト缶詰(ホール) 6.00</p> <p>トマトケチャップ 0.60</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>りんご 3.00</p> <p>セロリー 6.00</p> <p>しょうが 0.50</p> <p>パイオン 0.50</p> <p>はちみつ 0.30</p> <p>食塩 0.20</p> <p>こいくちしょうゆ 0.80</p> <p>★薄力粉 9.00</p> <p>油 2.00</p> <p>水 100.00</p> <p>●副【醤油フレンチ】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酢 1.40</p> <p>油 0.80</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【炒り豆腐】</p> <p>木綿豆腐 50.00</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00</p> <p>★たまご 7.00</p> <p>にんじん 5.00</p> <p>こんにゃく 5.00</p> <p>しめじ 8.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 2.00</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【じゃが芋とわかめの和え物】</p> <p>じゃがいも 30.00</p> <p>かぼちゃ 20.00</p> <p>わかめ 2.00</p> <p>酢 0.50</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>●副【ごぼうの味噌汁】</p> <p>ごぼう 12.00</p> <p>ごまつな 10.00</p> <p>味噌 4.60</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【豚ニラ炒め】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>もやし 35.00</p> <p>にら 8.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.40</p> <p>酒 0.40</p> <p>油 2.00</p> <p>●副【うどんサラダ】</p> <p>★干しうどん(乾) 10.00</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>チンゲン菜 10.00</p> <p>油揚げ 4.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>酢 1.20</p> <p>油 0.40</p> <p>本みりん 0.50</p> <p>酒 0.50</p> <p>●副【アスパラのスープ】</p> <p>アスパラガス 8.00</p> <p>玉葱 12.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>スープの素 0.80</p> <p>水 140.00</p>	<p>●主【カレーピラフ】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00</p> <p>玉葱 30.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>エリンギ 8.00</p> <p>三度豆 5.00</p> <p>カレー粉 0.10</p> <p>パイオン 0.30</p> <p>食塩 0.20</p> <p>水 75.00</p> <p>●副【キャベツのスープ】</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>じゃがいも 10.00</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>スープの素 0.80</p> <p>水 140.00</p>
<p>振替休日 (休園)</p>					
<p>●PM【柏餅】</p> <p>★薄力粉 10.00</p> <p>白玉粉 12.00</p> <p>あずき(乾) 6.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>きざら 4.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>ざつまいも 16.00</p> <p>水 20.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】</p> <p>清見オレンジ 70.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ケーキサレ】</p> <p>★薄力粉 16.00</p> <p>ベーキングパウダー 0.70</p> <p>三温糖 3.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>油 1.30</p> <p>★プロセスチーズ 8.00</p> <p>玉葱 4.00</p> <p>パセリ(乾) 0.50</p> <p>水 10.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【黒糖わらびもち】</p> <p>わらびもち粉 15.00</p> <p>黒砂糖 4.00</p> <p>三温糖 3.00</p> <p>きな粉(大豆) 4.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>水 60.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ふのきな粉和え】</p> <p>★焼きふ 10.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>三温糖 1.20</p> <p>★無塩バター 2.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	
<p>エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.6 g</p> <p>脂 質 12.1 g 食塩相当量 0.8 g</p>	<p>エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.3 g</p> <p>脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.8 g</p> <p>脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.8 g</p> <p>脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.0 g</p> <p>脂 質 10.7 g 食塩相当量 0.8 g</p>	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18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【豚肉とキャベツの煮物】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 キャベツ 40.00 玉葱 20.00 トウモロコシ 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 水 0.00 ●副【チンゲン菜のゆかり和え】 チンゲン菜 35.00 もやし 20.00 ゆかり 0.20 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.50 ●副【きんぴらの味噌汁】 さがきごぼう 15.00 にんじん 8.00 こんにゃく 5.00 ごま油 0.30 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【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 1.50 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 ●副【ひじきの炒め煮】 干ひじき 4.00 にんじん 7.00 三度豆 5.00 こんにゃく 4.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 水 0.00 ●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 切干大根 3.00 ごぼう 6.00 ねぎ 2.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●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【鶏肉の生姜煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 55.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 こんにゃく 15.00 しょうが 0.80 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【キャベツの磯和え】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体-ル) 3.00 もみのり 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.40 ●副【むらくも汁】 *たまご 12.00 ながいも 15.00 チンゲン菜 15.00 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【鮭のオーロラソース焼き】 鮭 50.00 *マヨネーズ(卵黄型) 8.00 トマトケチャップ 8.00 ●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 三温糖 0.30 酢 1.50 油 1.00 食塩 0.10 ●副【豆苗のスープ】 トウモロコシ 5.00 玉葱 10.00 エリンギ 8.00 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 ●PM【ココアクリームサンド】 *食パン(市販品) 40.00 ビュアココア 0.30 コーンスターチ 0.70 *牛乳 13.00 三温糖 3.00 ●PM【ミルククリームサンド】 *食パン(市販品) 40.00 コーンスターチ 0.70 *牛乳 13.00 三温糖 3.00 ●PM【牛乳】 *牛乳 120.00	●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【玉葱の土佐和え】 玉葱 25.00 ごまつな 20.00 とうもろこし缶詰(体-ル) 6.00 花かつお 0.80 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【春キャベツのミルクスープ】 キャベツ 18.00 しめじ 8.00 鶏がら 0.00 *牛乳 35.00 ブイヨン 0.50 スープの素 1.00 食塩 0.20 水 100.00	●主【ミートスバゲティ】 *スバゲティ 70.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 25.00 にんじん 10.00 パセリ(乾) 0.02 *粉チーズ 3.00 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 水 0.00 ●副【まいたけのスープ】 まいたけ 10.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00 ●PM【果物】 いちご 60.00 ●PM【チーズ】 *ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 *牛乳 120.00
●PM【フォルマッジポテト】 じゃがいも 70.00 かたくり粉 6.00 *ミックスチーズ 8.00 はちみつ 5.00 ●PM【牛乳】 *牛乳 120.00	●PM【手作りパン】 *強力粉 40.00 イースト 0.40 油 5.00 三温糖 4.00 食塩 0.40 水 20.00 ●PM【苺ジャム】 いちご 35.00 グラニュー糖 2.80 レモン(果汁、生) 0.40 ●PM【牛乳】 *牛乳 120.00	●PM【そば飯おにぎり】 五分つき米 30.00 *中華めん(ゆで) 18.00 豚モモ(脂肪なし) 12.00 キャベツ 8.00 もやし 5.00 食塩 0.05 ウスターソース 5.00 うすくちしょうゆ 1.00 スープの素 0.40 あおのり 0.02 油 0.50 水 40.00 ●PM【牛乳】 *牛乳 120.00	●PM【ココアクリームサンド】 *食パン(市販品) 40.00 ビュアココア 0.30 コーンスターチ 0.70 *牛乳 13.00 三温糖 3.00 ●PM【ミルククリームサンド】 *食パン(市販品) 40.00 コーンスターチ 0.70 *牛乳 13.00 三温糖 3.00 ●PM【牛乳】 *牛乳 120.00	●PM【果物】 いちご 60.00 ●PM【チーズ】 *ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 *牛乳 120.00	●PM【お菓子】 *牛乳 120.00
エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.4 g	 エネルギー 498 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g	 エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.0 g

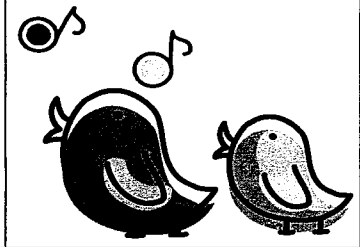
(★印はアレルギー除去対象食品です)

20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)		25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【豆ごはん】 五分つき米 えんどう豆(さや付) ちりめんじゃこ 水	65.00 8.00 2.50 75.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ハヤシライス】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) じゃがいも 玉葱 マッシュルーム ★無塩バター	65.00 22.00 30.00 40.00 5.00	●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【カレーピラフ】 五分つき米 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん エリンギ	65.00 15.00 30.00 8.00 8.00
●副【鶏肉のから揚げ】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) しょうが かたくり粉 うすくちしょうゆ 酒 油	60.00 2.00 7.00 2.00 1.00 7.00	●副【鰯の味噌ソース焼き】 さわら 味噌 三温糖 本みりん 酒	50.00 2.00 0.80 0.70 0.70	★無塩バター 鶏がら ウスターソース とんかつソース トマト缶詰(ホール) トマトケチャップ スープの素 りんご セロリ しょうが パイオン はちみつ 食塩 こいくちしょうゆ ★薄力粉 油 水	0.80 0.00 3.00 1.50 6.00 0.60 0.50 3.00 6.00 0.50 0.50 0.30 0.20 0.80 9.00 2.00 100.00	●副【炒り豆腐】 木綿豆腐 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★たまご にんじん こんにゃく しめじ ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 水	50.00 15.00 7.00 5.00 5.00 8.00 3.00 0.80 1.50 0.80 0.80 2.00 0.00	●副【豚ニラ炒め】 豚モモ(脂肪なし) もやし にら にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	25.00 15.00 8.00 8.00 0.30 1.50 0.40 0.40 2.00	●副【キャベツのスープ】 キャベツ じゃがいも うすくちしょうゆ スープの素 水	15.00 10.00 0.50 0.80 140.00
●副【ハリハリ和え】 切干し大根 こまつな 玉葱 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 食塩 ごま油	8.00 15.00 18.00 8.00 0.30 0.80 1.20 0.05 0.40	●副【小松菜のごま和え】 こまつな もやし ごま 三温糖 うすくちしょうゆ	50.00 18.00 2.00 0.20 0.80	●副【じゃが玉汁】 じゃがいも 玉葱 うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	20.00 10.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00	●副【じゃが芋とわかめの和え物】 じゃがいも かぼちゃ わかめ 三温糖 うすくちしょうゆ	30.00 20.00 2.00 0.50 1.00	●副【うどんサラダ】 ★干しうどん(乾) キャベツ チンゲン菜 油揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 油 本みりん 酒	10.00 15.00 10.00 4.00 0.50 1.50 1.20 0.40 0.50 0.50	●副【アスパラのスープ】 アスパラガス 玉葱 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	8.00 12.00 0.00 0.50 0.80 140.00
●副【チンゲン菜の味噌汁】 チンゲン菜 もやし 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 10.00 4.60 1.00 0.00 140.00	●副【じゃが玉汁】 じゃがいも 玉葱 うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	20.00 10.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00	●副【醤油フレンチ】 キャベツ にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 油	50.00 8.00 0.40 0.80 1.40 0.80	●副【ごぼうの味噌汁】 ごぼう こまつな 味噌 削り節 こんぶ 水	12.00 10.00 4.60 1.00 0.00 140.00	●副【アスパラのスープ】 アスパラガス 玉葱 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	8.00 12.00 0.00 0.50 0.80 140.00	●副【アスパラのスープ】 アスパラガス 玉葱 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	8.00 12.00 0.00 0.50 0.80 140.00
●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 15.00	●PM【しぐれ】 白玉粉 上新粉 あずき(乾) 三温糖 食塩 水	5.00 5.00 11.50 6.00 0.07 15.00	●PM【果物】 清見オレンジ	70.00	●PM【抹茶小豆蒸しパン】 ★薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 ★牛乳 油 あずき(乾) 抹茶	18.00 0.70 6.00 18.00 1.50 5.00 0.05	●PM【黒糖わらびもち】 わらびもち粉 黒砂糖 三温糖 きな粉(大豆) 食塩 水	15.00 4.00 3.00 4.00 0.02 60.00	●PM【ふのきな粉和え】 ★焼きふ きな粉(大豆) 三温糖 ★無塩バター	10.00 3.00 1.20 2.00
●PM【お菓子】		●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 548 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 0.8 g						



(★印はアレルギー除去対象食品です)

27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)			
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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">お弁当の日 (ひまわりクッキング)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">誤嚥の危険性があるため ミニトマト・ぶどう・うずらの卵・ 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 下さい。 ピック・つまようじは危険性があるため 使わないでください。</div>	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00			
●副【豚肉とキャベツの煮物】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 玉葱 トウモロコシ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	25.00 40.00 20.00 4.00 0.80 1.20 0.80 0.80 0.00	●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 1.50 1.50 0.80 0.80 0.80 0.00	●副【鶏肉の生姜煮】 鶏岩鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんじん こんにゃく しょうが 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	55.00 25.00 8.00 15.00 0.80 0.70 1.50 0.80 0.80 0.00		●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【チンゲン菜のゆかり和え】 チンゲン菜 もやし ゆかり 三温糖 うすくちしょうゆ	35.00 20.00 0.20 0.20 0.50	●副【ひじきの炒め煮】 干ひじき にんじん 三度豆 こんにゃく 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 水	4.00 7.00 5.00 4.00 0.50 1.00 0.80 1.50 0.00	●副【キャベツの磯和え】 キャベツ にんじん とうもろこし缶詰(休-ル) もみのり 三温糖 うすくちしょうゆ	50.00 8.00 3.00 2.00 0.20 0.40		●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 こまつな とうもろこし缶詰(休-ル) 花かつお 三温糖 うすくちしょうゆ	25.00 20.00 6.00 0.80 0.30 1.00			
●副【きんぴらの味噌汁】 ささがきごぼう にんじん こんにゃく ごま油 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 8.00 5.00 0.30 4.60 1.00 0.00 140.00	●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 切干し大根 ごぼう ねぎ 味噌 削り節 こんぶ 水	15.00 3.00 6.00 2.50 4.60 1.00 0.00 140.00	●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 本みりん 食塩 削り節 こんぶ かたくり粉 水	12.00 15.00 15.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 1.50 140.00		●副【春キャベツのミルクスープ】 キャベツ しめじ 鶏がら ★牛乳 ブイヨン スープの素 食塩 水	18.00 8.00 0.00 35.00 0.50 1.00 0.20 100.00			
●PM【ケーキサレ】 ★薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 食塩 油 ★プロセスチーズ 玉葱 パセリ(乾) 水	16.00 0.70 3.00 0.02 1.30 8.00 8.00 0.50 10.00	●PM【フォルマッジポテト】 じゃがいも かたくり粉 ★ミックスチーズ はちみつ	70.00 6.00 8.00 5.00	●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) 三温糖 いちご	80.00 1.50 30.00	●PM【果物】 いちご	60.00	
●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【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【牛乳】 ★牛乳	120.00		●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	



エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.3 g エネルギー 498 kcal たんぱく質 29.1 g エネルギー 592 kcal たんぱく質 27.3 g エネルギー 60 kcal たんぱく質 3.2 g エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.7 g
 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.3 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 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 13 27	火 14 28	水 1 15 29	木 2 16	金 17 31	土 18
初期食 5~6ヶ月頃	チンゲン菜の煮物 人参の煮物 豆苗の味噌汁	人参の煮物 三度豆の煮物 ねぎの味噌汁	玉葱の煮物 人参の煮物 チンゲン菜のすまし	人参の煮物 アスパラの煮物 玉葱のスープ	小松菜の煮物 さつまいもの煮物 じゃが芋のスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 ねぎのスープ
中期食 7~8ヶ月頃	豆腐の煮物 チンゲン菜の煮物 人参の煮物 豆苗の味噌汁	鯛の煮付け 人参の煮物 三度豆の煮物 ねぎの味噌汁	ささみの煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 チンゲン菜のすまし	鯛の煮付け 人参の煮物 アスパラの煮物 玉葱のスープ	高野豆腐の煮物 小松菜の煮物 さつまいもの煮物 じゃが芋のスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 人参 ねぎのスープ
後期食 9~11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 チンゲン菜 キャベツ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 豆苗の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 ひじき 三温糖 醤油 三度豆の煮物 ねぎの味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 チンゲン菜のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 じゃが芋 三温糖 醤油 アスパラの煮物 玉葱のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 小松菜 えんどう豆 三温糖 醤油 さつまいものコロコロ煮 じゃが芋のスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 人参 三温糖 ねぎのスープ
おやつ	(13日)じゃが芋のスティック煮 (27日)蒸しパン	(14日)手作りパン (28日)じゃが芋のスティック煮	おじや	(2日)いろいろ (16日)手作りパン	煮りんご	お菓子
	月 20	火 7 21	水 8 22	木 9 23	金 10 24	土 11 25
初期食 5~6ヶ月頃	チンゲン菜の煮物 人参の煮物 えんどう豆の味噌汁	小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 もやしのみそ汁	キャベツの煮物 人参の煮物 玉葱のみそ汁	小松菜の煮物 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	玉葱の煮物 アスパラの煮物 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 じゃが芋のスープ
中期食 7~8ヶ月頃	ささみの煮物 チンゲン菜の煮物 人参の煮物 えんどう豆の味噌汁	鯛の煮付け 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 もやしのみそ汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 玉葱のみそ汁	豆腐の煮物 小松菜の煮物 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 アスパラの煮物 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 じゃが芋のスープ
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 切干大根 三温糖 醤油 人参のスティック煮 えんどう豆の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 もやしのみそ汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ じゃが芋 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のみそ汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 小松菜 ねぎ 三温糖 醤油 南瓜のココロ煮 わかめの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 チンゲン菜 三温糖 醤油 アスパラの煮物 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 じゃが芋のスープ
おやつ	くずもち	小豆いろいろ	煮りんご	蒸しパン	わらびもち	ふの甘煮

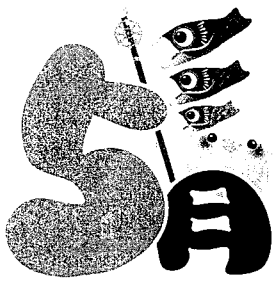
※初期食の汁物は野菜(わかめ)を煮た汁のみになります。

※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。

※30日(木)の給食は、初期食:キャベツの煮物、さつまいもの煮物、えんどう豆のすましです。

中期食:高野豆腐の煮物、キャベツの煮物、さつまいもの煮物、えんどう豆のすましです。

後期食: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)、さつまいものコロコロ煮、えんどう豆のすましです。おやつはくずもちです。



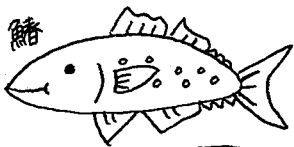
きゅうしよくだより

2024.5.1

新年度が始まってしヶ月。子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思ひます。体調を崩さないためにも、十分な睡眠をとり、ごはんもしっかり食べて元気に過ごしたいですね。

春が旬の魚を食べよう！

3月から5月にかけて旬を迎える「春の魚」。北海道のにしんや、関東のめばる、関西のさわらなど、春告魚(はるつげうお)と呼ばれる魚は、地域によつて様々です。その中でもおすすめめの春の魚を紹介しませう。



おすすめめの調理法

左右に平たく細長いのが特徴です。成長するごとに呼び名が変わる出世魚で、幼魚はさぎれといひます。「鯖」の名の通り、関西では春告魚として有名です。

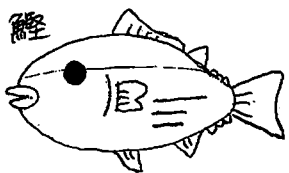
獲れたての鯖は、お刺身や焼き霜造りにするとおいしく頂けませう。自身魚に見えて、実はサバ科の魚で赤身魚です。時間が経つと臭いが出やすいので、西京焼きや幽庵焼きもおすすめめです。



おすすめめの調理法

「めでたい」で有名な鯛は1年中出回るイメージがあるかもしれませうが、天然物の旬は地域によつて2~6月と異なるものの、桜が咲く季節の「桜鯛」が特に珍重されませう。

ワセがなく、上品な味わいなので、塩焼きから煮付け、椀物や炊き込みごはんまで、どの料理でもおいしく頂けませう。噛むごとに甘く、しっかりした旨味のある自身なのでお刺身もいかがでしょう。

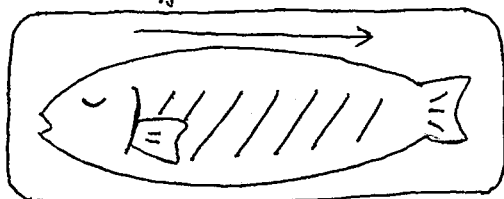


おすすめめの調理法

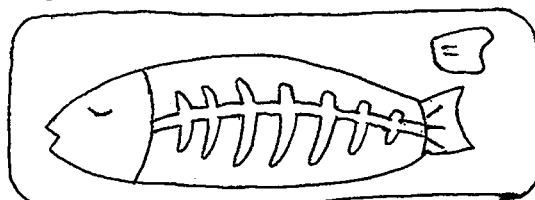
毎年「初がつお」として食卓にのぼる家庭もあると思ひますが、鰹も春を代表する魚のひとつです。春先から九州南部の太平洋を北上し、秋には宮城県沖で南に向きを変え戻つてくることから、秋にも旬を迎えませう。

加工品であるかつお節や缶詰などが有名ですが、マグロと同じく、身がぱさつくため、加熱調理ではなく、お刺身やたたきがおすすめめです。初がつおは戻りがつおと比べて脂ののりが少なくさっぱりしているので、カルパッチョにしてもおいひしいです。5月の献立にある生節も鰹から作らななな!

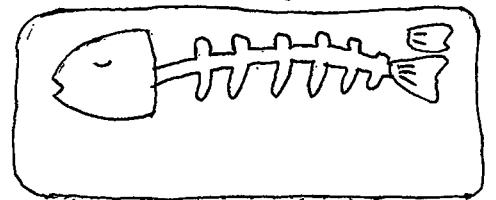
骨付きの魚をきれいに食べる順を紹介しませう



骨に沿つて頭の方から食べませう

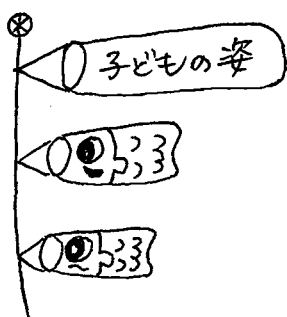


頭と骨を外して端に置ませう。ひっくり返して食べないようにななな



身をきれいに食べ、骨などの残りは端に寄せておきななな

ぜひ、家庭でも試してみませう 😊



若竹汁の日の朝、お部屋に行くとき、「たけのこだいすき〜！」と声をかけられたので少し話をしてひました。すると「かぶりつきたい！」と言ったので、「今、給食室に筒あるから、かぶりつけるか見に行く？」と聞いてみると、目をキラキラさせながら「行く！」と答えてくれました。たくさん筒を見て、「こんなに大きいけどかぶりつけるかな？」と聞くと、「できる！」と大きな声で言ひましたが、お部屋に戻りながら、「赤ちゃんはかぶりつけないから包丁で切らななな！」と気にかけているかわいひい一面を見ることができ、ほっ、ニりました。