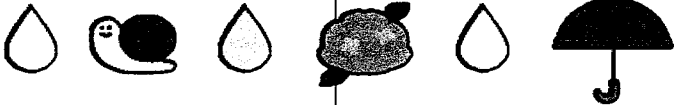


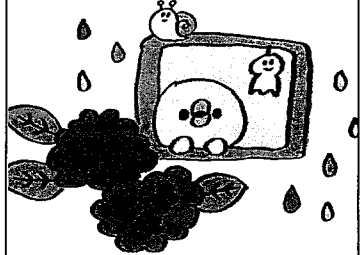
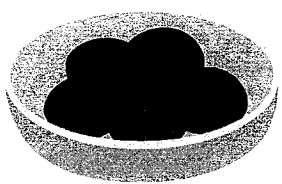


| | | | | | 1日(土) | |
|---|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | 献立名/食品名 | g |
|  |  |  |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 万が一、食材が入手困難な場合、 献立の一部を変更することが ありますのでご了承下さい。 </div> | <ul style="list-style-type: none"> ●主【衣笠丼】 五分つき米 65.00 ★たまご 15.00 油揚げ 15.00 玉葱 15.00 ねぎ 5.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 75.00 ●副【わかめとキャベツのすまし】 キャベツ 8.00 わかめ 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 ●PM【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 543 kcal たんぱく質 19.0 g | |
| | | | | | 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.2 g | |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

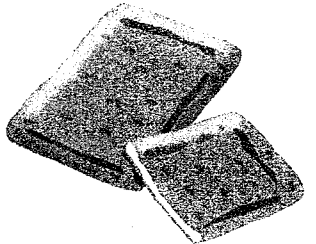
| 3日(月) | | 4日(火) | | 5日(水) | | 6日(木) | | 7日(金) | | 8日(土) | | | |
|---|---|--|--|--|--|---|---|--|--|--|--|--|------------------------------------|
| 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | | |
| ●主【ごはん】 五分つき米 水 | 50.00 60.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 水 | 50.00 60.00 | ●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【ごはん】 五分つき米 水 | 50.00 60.00 | ●主【肉野菜うどん】 ★干しうどん(ゆで) 豚モモ(脂肪なし) チンゲン菜 玉葱 にんじん おから 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ れんこん にんじん ねぎ こんにゃく 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 | 100.00 25.00 20.00 25.00 8.00 0.50 16.00 2.00 3.00 0.50 0.50 2.00 0.00 100.00 | | |
| ●副【ジャージャン豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 厚揚げ こまつな にんじん しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 味噌 酒 かたくり粉 油 水 | 25.00 40.00 35.00 7.00 1.00 1.50 0.80 2.00 0.50 2.00 1.80 0.00 | ●副【鶏肉のパン粉焼き】 鶏岩鶏肉モモ(皮付き) ★パン粉(乾燥) 食塩 ★粉チーズ バジル(粉) パセリ(乾) オリーブ油 | 70.00 2.30 0.02 1.00 0.04 0.03 1.20 | ●副【焼きビーフン】 ビーフン 豚ひき肉 キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン スープの素 うすくちしょうゆ 油 | 12.00 15.00 15.00 15.00 8.00 8.00 1.00 2.00 2.00 | ●副【鯨の梅しそ焼き】 あじ 梅干し しそ葉 三温糖 本みりん 油 | 50.00 4.50 15.00 0.30 0.20 1.00 1.00 | ●副【うのはな】 おから 絹ごし豆腐 れんこん にんじん ねぎ こんにゃく 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 | 10.00 16.00 7.00 8.00 3.00 3.00 1.00 0.80 0.80 2.00 | ●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 三度豆 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 水 | 55.00 4.00 0.40 1.50 0.80 0.00 | | |
| ●副【切干大根のサラダ】 切干し大根 干ひじき キャベツ ちりめんじゃこ もみのり 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ごま油 | 7.00 3.00 20.00 3.50 0.50 0.20 0.80 1.00 0.30 | ●副【チンゲン菜のたいたん】 チンゲン菜 こまつな にんじん 油揚げ うすくちしょうゆ 本みりん 水 | 50.00 20.00 8.00 5.00 2.00 1.00 0.00 | ●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【きんぴらごぼう】 豚モモ(脂肪なし) ささがきごぼう 玉葱 にんじん エリンギ ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 油 | 15.00 28.00 12.00 8.00 7.00 3.00 0.50 1.80 0.40 2.00 | ●副【キャベツの和え物】 キャベツ きゅうり にんじん ★さくらえび(煮干し) 三温糖 うすくちしょうゆ | 50.00 10.00 8.00 3.00 0.30 0.90 | ●副【もやしとわかめの味噌汁】 もやし わかめ 味噌 削り節 こんぶ 水 | 7.00 1.00 3.80 1.00 0.00 0.00 | | |
| ●副【ズッキーニのスープ】 ズッキーニ エリンギ 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水 | 15.00 12.00 0.00 0.50 0.80 140.00 | ●副【きのこのすまし】 しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水 | 8.00 8.00 8.00 3.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00 | ●副【レタスのスープ】 レタス とうもろこし缶詰(味別) 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水 | 15.00 6.00 0.00 1.30 0.40 140.00 | ●副【オクラの味噌汁】 オクラ 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ 水 | 7.00 6.00 3.80 1.00 0.00 140.00 | ●副【お菓子】 デラウェア ★ペビーチーズ ★ビスケット | 50.00 15.00 12.00 | ●PM【お菓子】 ★牛乳 | 120.00 | | |
| ●PM【おやき】 ★薄力粉 豚ひき肉 玉葱 しめじ ★プロセスチーズ 三温糖 油 食塩 水 | 15.00 7.00 10.00 6.00 7.00 0.20 0.40 0.10 0.00 | ●PM【ココアクッキー】 ★薄力粉 三温糖 ★無塩バター ビュアココア | 25.00 5.00 9.00 0.30 | ●PM【お菓子】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【ビスケット】 ★食パン(市販品) 玉葱 ピーマン トマトケチャップ ブイヨン 三温糖 ★ミックスチーズ | 40.00 4.00 3.00 6.00 0.30 0.50 12.00 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【果物】 デラウェア ●PM【チーズ】 ★ペビーチーズ ●PM【お菓子】 PM【牛乳】 ★牛乳 | 50.00 15.00 120.00 120.00 |
| ●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 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 |
| エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g | エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 26.9 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 397 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 2.0 g | エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g | エネルギー 418 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g | エネルギー 290 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.5 g | | | | | | | | |

きょうしゅう(だより)
に詳しく
書いています!

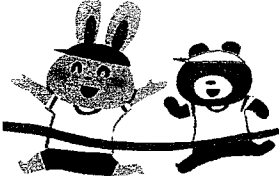



(★印はアレルギー除去対象食品です)

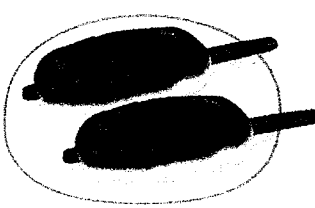
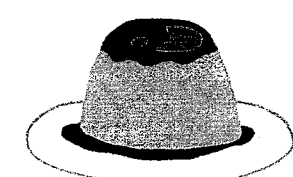
| 10日(月) | 11日(火) | 12日(水) | 13日(木) | 14日(金) | 15日(土) |
|--|--|---|--|---|---|
| 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 | 献立名/食品名 |
| ●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鰯のカレームニエル】 さわら 50.00 食塩 0.20 ★薄力粉 3.00 カレー粉 0.30 油 2.00 ●副【野菜のソテー】 キャベツ 40.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 ピーマン 10.00 スープの素 0.80 食塩 0.02 油 1.50 ●副【玉葱のミルクスープ】 ジャがいも 20.00 玉葱 15.00 ★牛乳 50.00 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 ●PM【はちみつ蒸しパン】 ★薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 1.00 三温糖 6.00 ★牛乳 20.00 油 4.00 はちみつ 5.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏肉の照り煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 23.00 玉葱 23.00 なす 15.00 にんじん 7.00 三温糖 0.60 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.50 水 0.00 ●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 0.90 ●副【ふととろ昆布の味噌汁】 ★焼きふ 0.50 とろろ昆布 0.70 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 | ●主【キーマカレー】 五分つき米 65.00 豚ひき肉 20.00 かぼちゃ 52.00 玉葱 52.00 にんじん 8.00 ジャがいも 25.00 とうもろこし缶詰(味付) 3.00 ★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 ●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 酢 2.00 油 1.00 ●PM【果物】 メロン(温室) 120.00 ●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【蛙じゃが】 ジャがいも 40.00 蛙 20.00 玉葱 27.00 にんじん 6.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 0.80 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 油 2.00 水 0.00 ●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【小松菜の味噌汁】 こまつな 20.00 にんじん 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【プリン】 ★牛乳 80.00 ★たまご 30.00 三温糖 7.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 | ●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【豚肉と野菜の味噌炒め】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 キャベツ 25.00 玉葱 15.00 もやし 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 味噌 1.50 うすくちしょうゆ 0.30 本みりん 0.50 酒 0.50 油 2.00 ●副【大豆のサラダ】 大豆(国産、乾) 4.00 ジャがいも 30.00 きゅうり 6.00 とうもろこし缶詰(味付) 3.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 2.00 酢 1.50 油 0.50 ●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 ●PM【抹茶ミルクいろいろ】 ★薄力粉 10.00 上新粉 4.00 三温糖 4.30 ★牛乳 45.00 抹茶 0.30 きな粉(大豆) 2.00 食塩 0.02 ●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【牛乳】 ★牛乳 120.00 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 14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。 </div> | ●主【衣笠丼】 五分つき米 65.00 ★たまご 15.00 油揚げ 15.00 ねぎ 15.00 玉葱 5.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 75.00 ●副【わかめとキャベツのすまし】 キャベツ 8.00 わかめ 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 |
| エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.2 g | エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.02 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.2 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 | 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【ジャージャン豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 厚揚げ 40.00 こまつな 35.00 にんじん 7.00 しょうが 1.00 三温糖 1.50 こいくちしょうゆ 0.80 味噌 2.00 酒 0.50 かたくり粉 2.00 油 1.80 水 0.00</p> <p>●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</p> <p>●副【ズッキーニのスープ】 ズッキーニ 15.00 エリンギ 12.00 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</p> | <p>お弁当の日</p> <p>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 で下さい。 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。</p> | <p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【焼きビーフン】 ビーフン 12.00 豚ひき肉 15.00 キャベツ 15.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 ピーマン 8.00 スープの素 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 油 2.00</p> <p>●副【長芋サラダ】 ながいも 60.00 オクラ 10.00 じゃがいも 7.00 酢 1.50 食塩 0.10 三温糖 0.30 油 1.00</p> <p>●副【レタスのスープ】 レタス 15.00 とうもろこし缶詰(体別) 6.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.30 スープの素 0.40 水 140.00</p> | <p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鰯の梅しそ焼き】 あじ 50.00 梅干し 4.50 しそ葉 0.30 三温糖 0.20 本みりん 1.00 油 1.00</p> <p>●副【きんぴらごぼう】 豚モモ(脂肪なし) 15.00 ささがきごぼう 28.00 玉葱 12.00 にんじん 8.00 エリンギ 7.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.40 油 2.00</p> <p>●副【オクラの味噌汁】 オクラ 7.00 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【梅ごまごはん】 五分つき米 50.00 梅干し 1.50 ごま 1.00 水 60.00</p> <p>●副【ポテト春巻き】 じゃがいも 25.00 豚ひき肉 20.00 とうもろこし缶詰(体別) 3.00 ★ミックスチーズ 15.00 食塩 0.03 ★はるまきの皮 15.00 油 8.00</p> <p>●副【キャベツの和え物】 キャベツ 50.00 きゅうり 10.00 にんじん 8.00 ★さくらえび(蒸干し) 3.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.90</p> <p>●副【もやしとわかめの味噌汁】 もやし 7.00 わかめ 1.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p> | <p>うどんランド</p>  |
| <p>●PM【おやき】 ★薄力粉 15.00 豚ひき肉 7.00 玉葱 10.00 しめじ 6.00 ★プロセスチーズ 7.00 三温糖 0.20 油 0.40 食塩 0.10 水 0.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> | <p>●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト 80.00 三温糖 1.50 ブルーベリー 5.00</p> <p>●PM【お菓子】</p>  | <p>●PM【ココアクッキー】 ★薄力粉 25.00 三温糖 5.00 ピーマン 9.00 ビュアココア 0.30</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> | <p>●PM【ピザトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 玉葱 4.00 ピーマン 3.00 トマトケチャップ 6.00 パイオン 0.30 三温糖 0.50 ★ミックスチーズ 12.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> | <p>●PM【果物】 デラウェア 50.00</p> <p>●PM【チーズ】 ★ハビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> | |
| <p>エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.5 g</p> | <p>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</p> | <p>エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.0 g</p> | <p>エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.4 g</p> | <p>エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g</p> | |

(★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 | 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【キーマカレー】 五分つき米 豚ひき肉 かぼちゃ 玉葱 にんじん じゃがいも とうもろこし缶詰(体丸) | 65.00 20.00 52.00 52.00 8.00 25.00 3.00 | ●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【衣笠丼】 五分つき米 ★たまご 油揚げ 玉葱 ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水 | 65.00 15.00 15.00 15.00 5.00 2.00 2.00 0.80 0.80 75.00 | | |
| ●副【鍋のカレームニエル】 さわら 食塩 ★薄力粉 カレー粉 油 | 50.00 0.20 3.00 0.30 2.00 | ●副【鶏肉の照り煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 なす にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 水 | 23.00 23.00 15.00 7.00 0.60 1.00 0.50 0.50 1.50 0.00 | ●副【小松菜の和え物】 こまつな チンゲン菜 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ | 50.00 7.00 6.00 0.50 0.90 | ●副【鮭じゃが】 じゃがいも 鮭 玉葱 にんじん 三度豆 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 水 | 40.00 20.00 27.00 6.00 4.00 1.00 0.80 1.20 0.80 2.70 1.20 1.20 0.20 0.80 0.80 | ●副【豚肉と野菜の味噌炒め】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 玉葱 もやし にんじん 三温糖 味噌 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油 | 2520.00 25.00 15.00 15.00 8.00 0.20 1.50 0.30 0.50 0.80 2.00 0.00 | ●副【わかめとキャベツのすまし】 キャベツ わかめ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水 | 8.00 1.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00 | | |
| ●副【野菜のソテー】 キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン スープの素 食塩 油 | 40.00 15.00 8.00 10.00 0.80 0.02 1.50 | ●副【小松菜の和え物】 こまつな チンゲン菜 にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ | 50.00 7.00 6.00 0.50 0.90 | ●副【チーズサラダ】 キャベツ にんじん ★プロセスチーズ 三温糖 食塩 酢 油 | 65.00 9.00 6.00 0.40 0.10 2.00 1.00 | ●副【もやしのごま和え】 もやし チンゲン菜 ごま 三温糖 うすくちしょうゆ | 35.00 20.00 1.50 0.20 1.00 | ●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(体丸) 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【かきたま汁】 ★たまご 玉葱 ねぎ 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 10.00 3.00 1.50 0.70 0.10 0.00 1.50 140.00 | | |
| ●副【玉葱のミルクスープ】 じゃがいも 玉葱 ★牛乳 鶏がら 食塩 ブイヨン スープの素 水 | 20.00 15.00 50.00 0.00 0.10 0.10 0.50 90.00 | ●副【ふととろ昆布の味噌汁】 ★焼きふ とろろ昆布 味噌 削り節 こんぶ 水 | 0.50 0.70 3.80 1.00 0.00 140.00 | ●副【小松菜の味噌汁】 こまつな にんじん 味噌 削り節 こんぶ 水 | 20.00 8.00 3.80 1.00 0.00 140.00 | ●副【はちみつ蒸しパン】 ★薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 ★牛乳 油 はちみつ | 20.00 1.00 6.00 20.00 4.00 5.00 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【水無月】 ★薄力粉 上新粉 三温糖 甘納豆(あずき) 水 | 10.00 3.00 4.00 10.00 30.00 | ●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【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【果物】 すいか | 45.00 | ●PM【プリン】 ★牛乳 ★たまご 三温糖 | 80.00 30.00 7.00 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 | ●PM【牛乳】 ★牛乳 | 120.00 |
| | |  | | | |  | | | | <p>水無月の三角形の形は、氷室から切り出した氷を模して、小豆の赤色には邪気払いの意味が込められています。</p> | | | |
| エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 567 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g | エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 0.9 g | エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.2 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 10 24 | 火 11 25 | 水 12 26 | 木 13 27 | 金 14 28 | 土 15 29 |
|----------------|--|---|---|--|--|--------------------------------------|
| 初期食 5～6ヶ月頃 | 人参の煮物 じゃが芋の煮物 ピーマンのスープ | チンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱の味噌汁 | 玉葱の煮物 南瓜の煮物 じゃがいものすまし | じゃがいもの煮物 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁 | キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のすまし | 野菜おじや 五分つき 玉葱 ねぎ わかめのすまし |
| 中期食 7～8ヶ月頃 | 鯛の煮物 人参の煮物 じゃが芋の煮物 ピーマンのスープ | ささみの煮付け チンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱の味噌汁 | 高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 南瓜の煮物 じゃがいものすまし | 鯛の煮付け じゃがいもの煮物 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁 | 豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 玉葱のすまし | 野菜おじや 五分つき 玉葱 ねぎ わかめのすまし |
| 後期食 9～11ヶ月頃 | 鯛と野菜の煮物 鯛 人参 玉葱 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 ピーマンのスープ | ささみと野菜の煮物 ささみ チンゲン菜 なす 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱の味噌汁 | 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮物 じゃがいものすまし | 鯛と野菜の煮物 鯛 じゃがいも チンゲン菜 三温糖 醤油 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁 | 豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ ねぎ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のすまし | 野菜おじや 五分つき 玉葱 ねぎ 醤油 わかめのすまし |
| おやつ | 蒸しパン | おじや | 煮りんご | くずもち | ういろう | お豆腐パン |

| | 月 3 17 | 火 4 | 水 5 19 | 木 6 20 | 金 7 21 | 土 8 |
|----------------|--|--|---|---|--|---|
| 初期食 5～6ヶ月頃 | 小松菜の煮物 人参の煮物 ズッキーニのスープ | チンゲン菜の煮物 人参の煮物 ねぎのすまし | 人参の煮物 じゃが芋の煮物 レタスのスープ | 人参の煮物 玉葱の煮物 オクラの味噌汁 | キャベツの煮物 人参の煮物 わかめの味噌汁 | 野菜おじや 五分つき 玉葱 チンゲン菜 じゃが芋の煮物 |
| 中期食 7～8ヶ月頃 | 高野豆腐の煮物 小松菜の煮物 人参の煮物 ズッキーニのスープ | ささみの煮物 チンゲン菜の煮物 人参の煮物 ねぎのすまし | 鯛の煮付け 人参の煮物 じゃが芋の煮物 レタスのスープ | 鯛の煮付け 人参の煮物 玉葱の煮物 オクラの味噌汁 | 豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 わかめの味噌汁 | 煮込みうどん うどん チンゲン菜 玉葱 じゃが芋の煮物 |
| 後期食 9～11ヶ月頃 | 高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 小松菜 キャベツ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ズッキーニのスープ | ささみと野菜の煮物 ささみ チンゲン菜 小松菜 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 人参 キャベツ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 レタスのスープ | 鯛と野菜の煮物 鯛 人参 ねぎ 三温糖 醤油 玉葱の煮物 オクラの味噌汁 | 豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ もやし 三温糖 醤油 人参のスティック煮 わかめの味噌汁 | 煮込みうどん うどん チンゲン菜 玉葱 醤油 じゃが芋のスティック煮 |
| おやつ | おじや | ソフトクッキー | (5日)くずもち (19日)ソフトクッキー | 手作りパン | 煮りんご | お菓子 |

※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。

※18日(火)の給食は、初期食:玉葱の煮物、人参の煮物、ねぎのすましです。

中期食:高野豆腐の煮物、玉葱の煮物、人参の煮物、ねぎのすましです。

後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・玉葱・オクラ・三温糖・醤油)、人参のスティック煮、ねぎのすましです。おやつはくずもちです。

きゅうしょくだより

2024.6.1

だんだんと気温と湿度が高くなり、梅雨の季節がやってきました。蒸し暑い日が続くと、疲れやすくなったり、食欲が減ったり、体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給と十分な睡眠・栄養をとって元気に過ごしたいですね。

食中毒に気を付けよう!

梅雨や夏の時期は湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多発するため、しっかりと予防しましょう。

食中毒予防の3原則

① つけない

手・食材をしっかりと洗う。

手洗いはこまめに行い、親指、指の先、爪の間、指と指の間を意識して洗いましょう。

② 増やさない

低温で保存し、調理した食品は早めに食べ切る。

③ やっつける

肉や魚はもちろんのこと、野菜もしっかり加熱する。

この季節のお弁当も食中毒に注意が必要ですよ。

水をしっかりと切り、よく冷ましてから詰めるようにしましょう。抗菌作用のある梅干しや酢などを利用するのもおすすめです!

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

おいしく食べるためには、歯と口の健康はとても大切です。健康な歯で過ごすためにもよく噛んで食べましょう!

よく噛んで食べると...

- ・唾液がたくさん出て、食べ物本来の味が分かる。また、むし歯の予防になる。
- ・消化・吸収が良くなる。
- ・たくさん食べなくても満腹感が得られて、肥満予防になる。
- ・脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める。
- ・あごや口の周りの筋肉や舌をしっかりと動かすことで、きれいな発音につながる。

よく噛むだけでなく、食後は、歯みがきをするなどして健康な歯と口を保ちましょう!

～子ども達の姿～

子ども達と毎日の給食が「からだ」にどんな役割があるのかを知るために食材のカードを3色(赤:からだをしょうぶにする、黄:つよいちからをつくる、緑:いっしょからまもる)にわけています。

「今日は緑が多い! 昨日は黄色が多かった!」

「僕、れんこん好き〜」「このお野菜はなんの給食に入っているの?」

「これこの前 お家で食べた!」 などなど...

子ども達の好みや普段の様子を窺えるお話しを聞くことができる楽しい時間ですよ

今月の南大から

『ジャージャン(チャ)豆腐』って??

ジャージャン(チャン)とは、中国語で「家常」と書き、家庭の日常を意味し、身近な材料で作った、四川省の家庭料理のことをいいます。

麻婆豆腐と似ていますが、家常豆腐は、揚げた豆腐や生揚げを使います。