
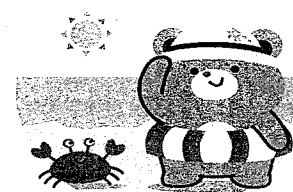


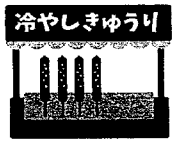
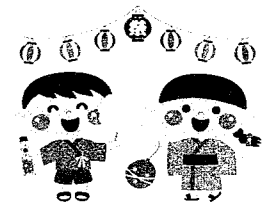
			1日(木)		2日(金)		3日(土)			
			献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g		
	<p>万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。</p>		●主【小豆ごはん】		●主【ごはん】		●主【冷やしうどん】			
			五分つき米	60.00	五分つき米	50.00	うどん(ゆで)	100.00		
			もち米	15.00	水	60.00	油揚げ	15.00		
			あずき(乾)	4.00		きゅうり	6.00			
			食塩	0.10	●副【茄子のさっぱり煮】		にんじん	6.00		
			水	85.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00	わかめ	2.00		
			●副【南瓜のそぼろあんかけ】		なす	40.00	三温糖	0.80		
			かぼちゃ	50.00	玉葱	15.00	うすくちしょうゆ	3.50		
			鶏若鶏肉ひき肉	20.00	しそ葉	0.30	本みりん	0.80		
			玉葱	20.00	三温糖	1.00	酒	0.80		
			万願寺とうがらし	3.00	うすくちしょうゆ	1.10	削り節	1.00		
			三温糖	1.00	酢	1.80	こんぶ	0.00		
			うすくちしょうゆ	1.10	水	0.00	水	170.00		
			本みりん	0.80	●副【じゃが芋の和え物】		●副【南瓜の煮物】			
			酒	0.80	じゃがいも	45.00	かぼちゃ	70.00		
			かたくり粉	1.30	モロヘイヤ	10.00	三温糖	0.40		
			水	0.00	とうもろこし缶詰(体-別)	5.00	うすくちしょうゆ	0.10		
			●副【わかめの酢の物】		三温糖	0.30	本みりん	0.80		
			カットわかめ	0.50	うすくちしょうゆ	1.00	酒	0.80		
			きゅうり	15.00	●副【冷や汁】		水	0.00		
			切干し大根	2.00	絹ごし豆腐	75.00				
			ちりめんじゃこ	3.00	さば(水煮缶詰)	6.00				
			三温糖	0.40	きゅうり	6.00				
			うすくちしょうゆ	1.00	トマト	10.00				
			酢	1.50	みょうが	1.00				
			●副【チンゲン菜の味噌汁】		ごま	2.00				
			チンゲン菜	15.00	味噌	3.80				
			しめじ	8.00	削り節	1.00				
			にんじん	8.00	こんぶ	0.00				
			味噌	3.80	水	140.00				
			削り節	1.00						
			こんぶ	0.00						
			水	140.00						
			●PM【ハムチーズボンデケーキ】		●PM【ふんわり蒸しパン】		●PM【おかかおにぎり】			
			白玉粉	25.00	★薄力粉	20.00	五分つき米	35.00		
			★薄力粉	5.00	ベーキングパウダー	0.80	花かつお	1.50		
			ハム	7.00	三温糖	5.00	うすくちしょうゆ	1.00		
			★粉チーズ	7.00	油	1.20	水	45.00		
			★牛乳	30.00	酢	0.80				
			油	3.00	★牛乳	4.00				
			●PM【牛乳】		★ヨーグルト(全脂無糖)	20.00	●PM【牛乳】			
			★牛乳	120.00			★牛乳	120.00		
					●PM【牛乳】					
					★牛乳	120.00				
			エネルギー	636 kcal	たんぱく質	23.6 g	エネルギー	429 kcal	たんぱく質	16.4 g
			脂 質	15.4 g	食塩相当量	1.8 g	脂 質	11.0 g	食塩相当量	1.5 g

出汁と味噌ど  
味を付けた合たい  
汁物料理です。  
宮崎県の郷土料理

(★印はアレルギー除去対象食品です)

5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		10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【夏野菜のドライカレー】 五分つき米 豚ひき肉 なす かぼちゃ 玉葱	80.00 25.00 30.00 40.00 30.00	●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【タコライス】 五分つき米 豚ひき肉 玉葱 にんじん トマト レタス	65.00 20.00 15.00 5.00 5.00 3.00
●副【鶏の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) うすくちしょうゆ 本みりん	70.00 2.00 1.00	●副【鯖の磯辺焼き】 さわら あおのり 食塩 油	50.00 0.80 0.10 0.80	にんじん トマト レーズン とうもろこし缶詰(体-ル) とんかつソース ウスターソース	8.00 10.00 3.00 2.00 0.30 0.30	●副【肉豆腐】 豚モモ(脂肪なし) 木綿豆腐 玉葱 にんじん こんにやく 三温糖	20.00 35.00 9.00 6.00 2.00 0.80	●副【鯖の梅煮】 さば 梅干し 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	50.00 2.00 1.20 1.20 0.40 0.80 0.80 0.00	★粉チーズ ウスターソース トマトケチャップ 三温糖 酒 油 水	1.50 0.40 0.40 0.10 0.50 1.00 75.00
●副【ラタトゥイユ】 なす じゃがいも 玉葱 トマト ピーマン ズッキーニ バジル 三温糖 うすくちしょうゆ ブイヨン オリーブ油	30.00 20.00 15.00 15.00 3.00 4.00 0.02 0.20 1.00 0.05 1.80	●副【南瓜の黒ごまサラダ】 かぼちゃ きゅうり ★プロセスチーズ 黒ごま 三温糖 酢 食塩 油	45.00 8.00 8.00 3.00 0.10 1.20 0.06 0.60	★無塩バター ブイヨン スープの素 ★薄力粉 食塩 カレー粉 油	0.80 0.20 0.50 1.00 0.10 0.30 2.00	●副【もやしの土佐和え】 もやし キャベツ きゅうり パプリカ 花かつお 三温糖 うすくちしょうゆ	30.00 18.00 7.00 5.00 1.00 0.20 0.10	●副【茄子の味噌炒め】 なす 玉葱 ピーマン 三温糖 味噌 本みりん 酒 油	50.00 20.00 6.00 0.20 1.50 0.80 0.60 1.80	●副【コーンスープ】 とうもろこし缶詰(体-ル) とうもろこし缶詰(クリーム) うすくちしょうゆ スープの素 水	5.00 5.00 0.50 0.80 140.00
●副【冬瓜のミルクスープ】 とうがん キャベツ 鶏がら ★牛乳 ブイヨン スープの素 食塩 水	15.00 10.00 0.00 35.00 0.50 1.00 0.20 110.00	●副【臭だくさん味噌汁】 オクラ 玉葱 こまつな にんじん 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ 水	10.00 10.00 10.00 8.00 5.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【キャベツのサラダ】 キャベツ 水菜 きゅうり 三温糖 食塩 油 酢	40.00 10.00 8.00 0.20 0.10 0.40 0.80	●副【トマトと卵のスープ】 トマト ★たまご しめじ 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	15.00 12.00 8.00 0.00 0.50 0.80 140.00	●副【沢煮椀】 豚モモ(脂肪なし) にんじん ささがきごぼう えのきたけ みつば うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ 水	15.00 8.00 7.00 6.00 3.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00		
●PM【冷やし胡瓜】 きゅうり にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 食塩 水	22.00 10.00 1.90 1.50 1.20 0.03 0.00	●PM【クリームサンド】 ★食パン(市販品) コーンスターチ ★牛乳 ★たまご 三温糖	40.00 0.70 10.00 5.00 2.00	●PM【果物】 メロン(温室)	75.00	●PM【抹茶くずもち】 かたくり粉 抹茶 三温糖 きな粉(大豆) 食塩 水	15.00 0.30 6.00 4.00 0.01 40.00	●PM【コーンおにぎり】 五分つき米 とうもろこし しょうが うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	35.00 5.00 0.80 0.80 0.50 0.50 45.00	●PM【お菓子】 ★牛乳	120.00
●PM【お菓子】 ★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										

豚肉や鶏肉と牛切りの野菜で作る汁物です。汁には沢山の野菜の旨味があります。



エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 0.6 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 0.5 g
--	--	--	--	--	--

(★印はアレルギー除去対象食品です)

12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
				献立名/食品名 g	献立名/食品名 g
<div data-bbox="123 363 324 443" data-label="Text"> <p>振替休日 (休園)</p> </div> <div data-bbox="85 683 380 928" data-label="Image"> </div>		<div data-bbox="795 363 1086 502" data-label="Text"> <p>13日(火)~15日(木) 夏の協力日  お弁当の日 おやつ:お菓子・お茶</p> </div> <div data-bbox="795 539 1108 694" data-label="Text"> <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。</p> </div>		<div data-bbox="1467 151 1825 869" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</li> <li>●副【ゴーヤチャンプルー】 木綿豆腐 30.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 ★たまご 12.00 キャベツ 25.00 もやし 15.00 にんじん 7.00 ゴーヤ 5.00 スープの素 0.80 食塩 0.02 油 1.60</li> <li>●副【春雨サラダ】 春雨 6.00 キャベツ 10.00 もやし 8.00 パプリカ 7.00 ごま 2.00 ごま油 0.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50</li> <li>●副【モロヘイヤのスープ】 モロヘイヤ 15.00 とうもろこし缶詰(体-別) 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</li> </ul> </div>	<div data-bbox="1825 151 2184 869" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●主【冷やしうどん】 うどん(ゆで) 100.00 油揚げ 15.00 きゅうり 6.00 にんじん 6.00 わかめ 2.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 3.50 本みりん 0.80 酒 0.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 170.00</li> <li>●副【南瓜の煮物】 かぼちゃ 70.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.10 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</li> </ul> </div>
			<div data-bbox="1142 1276 1467 1460" data-label="Image"> </div>	<div data-bbox="1467 957 1825 1220" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【果物】 日本なし 100.00</li> <li>●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00</li> <li>●PM【お菓子】</li> <li>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</li> </ul> </div>	<div data-bbox="1825 957 2184 1141" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM【おかかおにぎり】 五分つき米 35.00 花かつお 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 水 45.00</li> <li>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</li> </ul> </div>
				エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24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【鶏の照り焼き】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00  <b>●副【ラタトゥイユ】</b> なす 30.00 じゃがいも 20.00 玉葱 15.00 トマト 15.00 ピーマン 3.00 ズッキーニ 4.00 バジル 0.02 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 ブイヨン 0.05 オリーブ油 1.80  <b>●副【冬瓜のミルクスープ】</b> とうがん 15.00 キャベツ 10.00 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 110.00	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯖の磯辺焼き】</b> さわら 50.00 あおのり 0.80 食塩 0.10 油 0.80  <b>●副【南瓜の黒ごまサラダ】</b> かぼちゃ 45.00 きゅうり 8.00 ★プロセスチーズ 8.00 黒ごま 3.00 三温糖 0.10 酢 1.20 食塩 0.06 油 0.60  <b>●副【具だくさん味噌汁】</b> オクラ 10.00 玉葱 10.00 こまつな 10.00 にんじん 8.00 油揚げ 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【夏野菜のドライカレー】</b> 五分つき米 80.00 豚ひき肉 25.00 なす 30.00 かぼちゃ 40.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 トマト 10.00 レーズン 3.00 とうもろこし缶詰(体-4) 2.00 とんかつソース 0.30 ウスターソース 0.30 ★無塩バター 0.80 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 食塩 1.00 カレー粉 0.10 油 2.00  <b>●副【キャベツのサラダ】</b> キャベツ 40.00 水菜 10.00 きゅうり 8.00 三温糖 0.20 食塩 0.10 油 0.40 酢 0.80	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【肉豆腐】</b> 豚モモ(脂肪なし) 20.00 木綿豆腐 35.00 玉葱 9.00 にんじん 6.00 こんにやく 2.00 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.20 水 0.00  <b>●副【もやしの土佐和え】</b> もやし 30.00 キャベツ 18.00 きゅうり 7.00 パプリカ 5.00 花かつお 1.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.10  <b>●副【トマトと卵のスープ】</b> トマト 15.00 ★たまご 12.00 しめじ 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	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯖の梅煮】</b> さば 50.00 梅干し 2.00 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【茄子の味噌炒め】</b> なす 50.00 玉葱 20.00 ピーマン 6.00 三温糖 0.20 味噌 1.50 本みりん 0.60 酒 0.60 油 1.80  <b>●副【沢煮椀】</b> 豚モモ(脂肪なし) 15.00 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 水 140.00	<b>●主【タコライス】</b> 五分つき米 65.00 豚ひき肉 20.00 玉葱 15.00 にんじん 5.00 トマト 5.00 レタス 3.00 ★粉チーズ 1.50 ウスターソース 0.40 トマトケチャップ 0.40 三温糖 0.10 酒 0.50 油 1.00 水 75.00  <b>●副【コーンスープ】</b> とうもろこし缶詰(体-4) 5.00 とうもろこし缶詰(体-4) 5.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00
<b>●PM【冷やし胡瓜】</b> きゅうり 22.00 にんじん 10.00 三温糖 1.90 うすくちしょうゆ 1.50 酢 1.20 食塩 0.03 水 0.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【クリームサンド】</b> ★食パン(市販品) 40.00 コーンスターチ 0.70 ★牛乳 10.00 ★たまご 5.00 三温糖 2.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【果物】</b> すいか 70.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【抹茶くずもち】</b> かたくり粉 15.00 抹茶 0.30 三温糖 6.00 きな粉(大豆) 4.00 食塩 0.01 水 40.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【コーンおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 とうもろこし 5.00 しょうが 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.50 酒 0.50 水 45.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00



エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.7 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.5 g
脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g	脂質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g	脂質 13.7 g 食塩相当量 0.6 g	脂質 11.8 g 食塩相当量 0.8 g	脂質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 10.6 g 食塩相当量 0.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31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【ゴーヤチャンプルー】</b> 木綿豆腐 30.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 ★たまご 12.00 キャベツ 25.00 もやし 15.00 にんじん 7.00 ゴーヤ 5.00 スープの素 0.80 食塩 0.02 油 1.60  <b>●副【春雨サラダ】</b> 春雨 6.00 キャベツ 10.00 もやし 8.00 パプリカ 7.00 ごま 2.00 ごま油 0.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50  <b>●副【モロヘイヤのスープ】</b> モロヘイヤ 15.00 とうもろこし缶詰(体-ル) 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	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯿の蒲焼き】</b> あじ 50.00 ★薄力粉 1.00 三温糖 0.20 こいくちしょうゆ 0.60 うすくちしょうゆ 0.20 本みりん 0.60 酒 0.60 水 0.00  <b>●副【夏野菜の焼き浸し】</b> なす 30.00 オクラ 8.00 パプリカ 6.00 スズキニ 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.40 酒 0.80 油 1.80 水 0.00  <b>●副【田舎汁】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 かぼちゃ 20.00 こんにゃく 3.00 にんじん 4.00 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  <b>●副【田舎汁】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 かぼちゃ 20.00 こんにゃく 3.00 にんじん 4.00 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  <b>●副【お好み焼き】</b> ★薄力粉 15.00 キャベツ 15.00 豚ひき肉 10.00 ねぎ 1.50 ★たまご 7.00 ★さくらえび(素干し) 1.50 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  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●主【大菜とごまのごはん】</b> 五分つき米 50.00 しそ葉 0.30 ごま 1.50 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 水 60.00  <b>●副【水菜チーズ餃子】</b> 豚ひき肉 20.00 キャベツ 18.00 水菜 7.00 しょうが 0.40 ★ミックスチーズ 15.00 ★ぎょうざの皮 18.00 食塩 0.10 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.40 酒 0.40 油 1.50  <b>●副【小松菜の和え物】</b> こまつな 30.00 もやし 20.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.20  <b>●副【オクラのスープ】</b> オクラ 8.00 レタス 7.00 エリンギ 7.00 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> かぼちゃ 50.00 水 60.00  <b>●副【南瓜のそぼろあんかけ】</b> 鶏若鶏肉ひき肉 20.00 玉葱 20.00 ビーマン 3.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.10 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.30 水 0.00  <b>●副【わかめの酢の物】</b> カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 切干し大根 2.00 ちりめんじゃこ 3.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50  <b>●副【チンゲン菜の味噌汁】</b> チンゲン菜 15.00 しめじ 8.00 にんじん 8.00 味噌 3.80 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【茄子のさっぱり煮】</b> 豚モモ(脂肪なし) 25.00 なす 40.00 玉葱 15.00 しそ葉 0.30 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.10 酢 1.80 水 0.00  <b>●副【じゃが芋の和え物】</b> じゃがいも 45.00 モロヘイヤ 10.00 とうもろこし缶詰(体-ル) 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00  <b>●副【冷や汁】</b> 絹ごし豆腐 15.00 さば(水煮缶詰) 8.00 きゅうり 8.00 トマト 10.00 みょうが 1.00 ごま 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【冷やしうどん】</b> うどん(ゆで) 100.00 油揚げ 15.00 きゅうり 6.00 にんじん 6.00 わかめ 2.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 3.50 本みりん 0.80 酒 0.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 170.00  <b>●副【南瓜の煮物】</b> かぼちゃ 70.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.10 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00
<b>●PM【果物】</b> 日本なし 100.00  <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【お好み焼き】</b> ★薄力粉 15.00 キャベツ 15.00 豚ひき肉 10.00 ねぎ 1.50 ★たまご 7.00 ★さくらえび(素干し) 1.50 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  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【フルーツヨーグルト】</b> ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 白玉粉 1.50 三温糖 1.50 ブルーベリー 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>	<b>●PM【ハムチーズボンデージュ】</b> 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  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【ふわり蒸しパン】</b> ★薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 0.80 三温糖 5.00 油 1.20 酢 0.80 ★牛乳 4.00 ★ヨーグルト(全脂無糖) 20.00  <b>●PM【ヨーグルトスコーン】</b> ★薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 0.40 三温糖 3.00 ★無塩バター 8.00 ★ヨーグルト(全脂無糖) 12.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【おかかおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 花かつお 1.50 うすくちしょうゆ 1.00 水 45.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00
エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g



30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)



## 8月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 26 16(金)	火 27	水 28	木 1 29	金 2 30	土 3 17 31
初期食 5~6ヶ月頃	キャベツの煮物 人参の煮物 モロヘイヤのスープ	人参の煮物 南瓜の煮物 オクラのすまし	小松菜の煮物 キャベツの煮物 レタスのスープ	チンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 胡瓜の味噌汁	野菜おじや 五分つき 胡瓜 人参 南瓜の煮物
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 モロヘイヤのスープ	鯛の煮付け 人参の煮物 南瓜の煮物 オクラのすまし	高野豆腐の煮物 小松菜の煮物 キャベツの煮物 レタスのスープ	ささみの煮物 チンゲン菜の煮物 南瓜の煮物 わかめの味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 胡瓜の味噌汁	煮込みうどん うどん 胡瓜 人参 南瓜の煮物
後期食 9~11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ パプリカ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 モロヘイヤのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 茄子 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 オクラのすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 小松菜 オクラ 三温糖 醤油 キャベツの煮物 レタスのスープ	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 南瓜のコロコロ煮 わかめの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 トマト 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 胡瓜の味噌汁	煮込みうどん うどん 胡瓜 人参 醤油 南瓜のコロコロ煮
おやつ	煮りんご	キャベツ焼き	くずもち	ういろう	蒸しパン	おじや
	月 5 19	火 6 20	水 7 21	木 8 22	金 9 23	土 10 24
初期食 5~6ヶ月頃	キャベツの煮物 冬瓜の煮物 トマトのスープ	小松菜の煮物 人参の煮物 胡瓜の味噌汁	玉葱の煮物 南瓜の煮物 水菜のすまし	トマトの煮物 人参の煮物 パプリカのスープ	玉葱の煮物 人参の煮物 ピーマンのすまし	野菜おじや 五分つき トマト レタス 玉葱のスープ
中期食 7~8ヶ月頃	ささみの煮物 キャベツの煮物 冬瓜の煮物 トマトのスープ	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 胡瓜の味噌汁	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 南瓜の煮物 水菜のすまし	豆腐の煮物 トマトの煮物 人参の煮物 パプリカのスープ	鯛の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 ピーマンのすまし	野菜おじや 五分つき トマト レタス 玉葱のスープ
後期食 9~11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ ズッキーニ 三温糖 醤油 冬瓜のコロコロ煮 トマトのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 オクラ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 胡瓜の味噌汁	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 水菜のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 トマト 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 パプリカのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 茄子 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ピーマンのすまし	野菜おじや 五分つき トマト レタス 醤油 玉葱のスープ
おやつ	人参のスティック煮	手作りパン	煮りんご	くずもち	おじや	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。  
 ※5~8ヶ月頃はつぶし粥~全粥、9~11ヶ月頃は全粥~軟飯に移行していきます。



# きゅうしょくだより

2024.8.1

夏野菜がおいしい季節がやってきました。かせ組や幼児さん達は、自分達で作った夏野菜を収穫し、給食の中に入れたり、クッキングをしたりしておいしく頂いています。夏の野菜には体を冷やす効果があるので、たくさん食べて暑い夏を乗り切りたいですね☀️



## 夏を元気に過ごすポイント



① 何でも食べて夏バテ知らず

多くの食品を摂るように心がけてください。

② めたい物はほどほどに

冷たい物を摂りすぎると、お腹を壊したり糖分の摂りすぎにもなります。



③ おなら麦茶か水・牛乳を

水分補給はお茶類や水、牛乳がいいですね。

④ ぼう、塩の摂りすぎ注意

スナック菓子など食べすぎには気を付けましょう。



⑤ よく噛んで食べよう

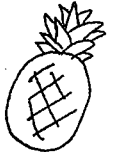
よく噛むと胃によいだけでなく、食べすぎも防げます。

⑥ だもの・野菜を食べよう

体の調子を整えるビタミン・ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

⑦ かんを決めて1日の食

朝、昼、晩の3食はきちんと食べましょう。



今日の給食も夏野菜たっぷりです！

- ・夏野菜のドライカレー ・ゴーヤチャンプルー ・茄子のさっぱり煮
- ・南瓜のそぼろ煮 ・夏野菜の焼き浸し ・ラタトゥイユ などなど...

食欲が落ちる時期ですが、夏バテしない為にもしっかり食べていきたいですね。

### < 子どもの姿 >

朝にあいさつをしに来てくれた時や、お手伝い、干し野菜などを通して、野菜の色や形を見ただけで何の野菜かわかる子が増えてきたように感じます。ゴーヤの種取りのお手伝いの時も「あ！にがいゴーヤや！」「これにがウリっていうんやろ〜？」と、まだ何も話していなくてもわかる子ども達を見て、とても嬉しく思いました。これから食とふれ合う機会を増やしていきたいです。

### 台風などによる献立変更について

台風の接近に伴い、京都府南部に暴風警報や洪水浸水想定区域における高齢者等避難が発令された場合、やむを得ず給食を中止して降園準備をする緊急の対応が必要になることがあります。休園になった場合、食材を廃棄することのないように、備蓄食品(乾物や缶詰など)を使用することがありますので、どうぞご理解よろしくお願い致します。※このような変更の時はアレルギーを含む食材は使用しません。