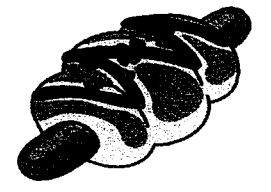
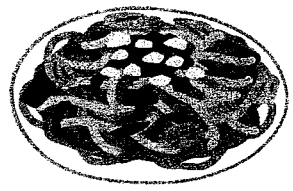


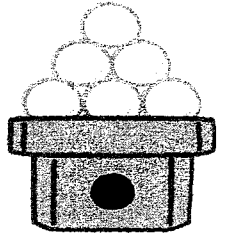
2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)		7日(土)					
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g				
(防災献立)															
●主【アルファ米】 アルファ化米	60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【根菜カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) じゃがいも 玉葱	65.00 20.00 30.00 40.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 水	50.00 60.00	●主【焼きうどん】 ★干しうどん(ゆで) 豚モモ(脂肪なし) キャベツ にんじん もやし	50.00 20.00 18.00 6.00 4.00				
●副【鶏そぼろと高野豆腐の煮物】 凍り豆腐 鶏若鶏肉ひき肉 大豆(水煮缶詰) 玉葱 ごぼう ほうれんそう 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	10.00 20.00 30.00 10.00 10.00 10.00 0.40 1.50 0.80 0.80 0.00	●副【鶏肉のカレー風味焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★薄力粉 カレー粉 食塩	70.00 0.80 0.30 0.10	●副【ポテトサラダ】 さつまいも じゃがいも きゅうり 酢 油 食塩	30.00 25.00 8.00 2.00 1.00 0.20	●副【豚肉とれんこんの甘酢煮】 豚モモ(脂肪なし) れんこん 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 酢 本みりん 酒 油 かたくり粉 水	20.00 20.00 35.00 9.00 4.00 1.00 1.20 0.50 0.00 1.80 1.00 1.00 2.00 1.00 0.00	●副【鯖の味噌煮】 さば しょうが 三温糖 本みりん 酒 味噌 水	50.00 2.00 2.00 0.80 0.80 2.00 0.00	●副【まいたけのスープ】 まいたけ ねぎ うすくちしょうゆ スープの素 水	3.00 2.00 1.50 0.50 140.00				
●副【わかめのすまし】 カットわかめ 切干し大根 うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 かたくちいわし(煮干し) 水	0.80 4.00 1.50 0.70 0.10 1.00 140.00	●副【チンゲン菜のスープ】 チンゲン菜 玉葱 しめじ にんじん 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	10.00 10.00 8.00 4.00 0.00 1.30 0.40 140.00	●副【豆ネーズサラダ】 キャベツ きゅうり ★プロセスチーズ 大豆(国産、乾) 三温糖 食塩 酢 油	60.00 8.00 6.00 3.00 0.50 0.20 0.50 1.00	●副【菜種和え】 こまつな キャベツ ★たまご うすくちしょうゆ	45.00 15.00 8.00 0.40 0.40	●副【いもこ汁】 さといも にんじん こんにゃく ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ 水	20.00 7.00 5.00 1.00 1.50 0.10 0.70 1.00 0.00 140.00	●副【もやしの和え物】 もやし チンゲン菜 三温糖 うすくちしょうゆ	35.00 20.00 0.20 1.00				
●PM【ウィンナーパン】 ★強力粉 イースト 三温糖 油 食塩 ウィンナー トマトケチャップ 水	45.00 0.54 5.40 5.00 0.54 8.00 2.00 30.00	●PM【じゃことごまのおにぎり】 五分つき米 ちりめんじゃこ ごま あおのり うすくちしょうゆ 酒 水	35.00 6.00 2.00 0.02 1.50 1.00 53.00	●PM【果物】 日本なし	90.00	●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【はちみつトースト】 ★食パン(市販品) はちみつ ★無塩バター	45.00 9.00 2.50	●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【もちもちチーズパン】 白玉粉 ★薄力粉 ★粉チーズ ★牛乳 油	25.00 5.00 7.00 30.00 3.00
●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	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
(★印はアレルギー除去対象食品です)															

里芋を用いて  
作られる料理  
です。若手や秋田  
の郷土料理で  
東北地方を  
はじめとする  
各地で食されて  
います。





エネルギー	692 kcal	たんぱく質	28.3 g	エネルギー	602 kcal	たんぱく質	25.7 g	エネルギー	559 kcal	たんぱく質	19.2 g	エネルギー	532 kcal	たんぱく質	20.4 g	エネルギー	488 kcal	たんぱく質	22.9 g	エネルギー	358 kcal	たんぱく質	15.6 g
脂質	21.2 g	食塩相当量	1.9 g	脂質	18.4 g	食塩相当量	1.5 g	脂質	13.3 g	食塩相当量	1.3 g	脂質	13.7 g	食塩相当量	1.5 g	脂質	14.3 g	食塩相当量	1.1 g	脂質	13.4 g	食塩相当量	1.3 g

9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		14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【わかめごはん】 五分つき米 50.00 わかめ 1.00 食塩 0.10 ごま 2.00 ごま油 0.50 水 60.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●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 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.00	
●副【チーズインコロッケ】 じゃがいも 50.00 豚ひき肉 15.00 玉葱 18.00 ★ミックスチーズ 20.00 食塩 0.05 ★薄力粉 5.00 ★パン粉(乾燥) 9.00 油 8.00		●副【秋刀魚の焼き浸し】 さんま 40.00 玉葱 6.00 にんじん 3.00 エリンギ 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.50 酒 1.00 油 1.00 水 0.00		●副【ポークチャップ】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 20.00 にんじん 9.00 しめじ 8.00 パプリカ 6.00 トマトケチャップ 3.80 ブイヨン 0.05 食塩 0.05 油 1.00		●副【蛙の南部焼き】 蛙 50.00 ごま 1.00 黒ごま 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.30 油 1.00		●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 さといも 55.00 こんにゃく 8.00 にんじん 8.00 ごぼう 8.00 三皮豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00 酒 1.00 油 1.50 水 0.70		●副【もやしのすまし】 もやし 10.00 キャベツ 8.00 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	
●副【チンゲン菜の和え物】 チンゲン菜 35.00 キャベツ 40.00 ちりめんじゃこ 6.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80		●副【れんこんの炒め物】 れんこん 20.00 さつまいも 25.00 ごまつな 15.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.40 酒 0.40 油 1.20		●副【レーズンサラダ】 キャベツ 45.00 にんじん 8.00 レーズン 3.00 三温糖 0.20 酢 1.20 食塩 0.10 油 1.00		●副【里芋の味噌煮】 さといも 40.00 こんにゃく 10.00 玉葱 10.00 にんじん 8.00 オクラ 7.00 三温糖 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 味噌 1.20 油 1.50 水 0.00		●副【白菜の和え物】 はくさい 35.00 チンゲン菜 15.00 ★さくらえび(素干し) 3.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.30			
●副【根菜の味噌汁】 ごぼう 8.00 れんこん 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		●副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 8.00 えのきたけ 8.00 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		●副【ミルクコーンスープ】 とうもろこし缶詰(かり-い) 10.00 とうもろこし缶詰(休-れ) 6.00 じゃがいも 25.00 パセリ(乾) 0.04 鶏がら 0.00 ★牛乳 40.00 ブイヨン 0.50 スープの素 1.00 食塩 0.20 水 100.00		●副【きのこの和風スープ】 しめじ 8.00 エリンギ 8.00 まいたけ 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		●副【豆腐の味噌汁】 絹ごし豆腐 20.00 玉葱 15.00 わかめ 0.50 味噌 3.80 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 いちじく 15.00		●PM【果物】 りんご 90.00		●PM【れんこん餅】 れんこん 50.00 ベーコン 2.70 ごま 2.00 かたくり粉 13.00 ごま油 0.50 食塩 0.10		●PM【きな粉蒸しパン】 ★薄力粉 20.00 ★たまご 10.00 三温糖 6.00 ベーキングパウダー 0.50 油 4.00 ★牛乳 10.00 きな粉(大豆) 3.00		●PM【月見団子】 白玉粉 24.00 上新粉 4.80 さつまいも 48.00 あずき(乾) 10.00 きざら 6.00 食塩 0.01 水 70.00		●PM【お菓子】 ★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									

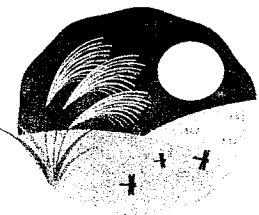
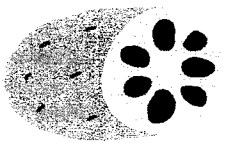
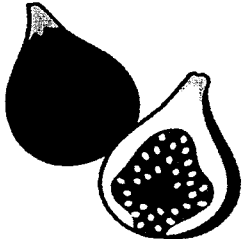


エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.0 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.3 g
脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g	脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.5 g	脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g	脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.0 g	脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g	脂 質 8.3 g 食塩相当量 0.6 g

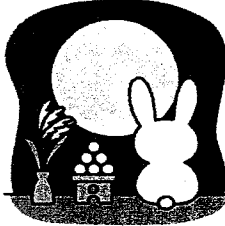
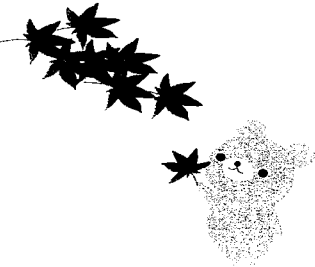
(★印はアレルギー除去対象食品です)

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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
<div data-bbox="100 351 324 422" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           敬老の日 (休園)         </div> <div data-bbox="67 646 369 901" style="text-align: center;">  </div>	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00  ●副【鶏肉のカレー風味焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ★薄力粉 0.80 カレー粉 0.30 食塩 0.10  ●副【ポテトサラダ】 さつまいも 30.00 じゃがいも 25.00 きゅうり 8.00 酢 2.00 油 1.00 食塩 0.20  ●副【チンゲン菜のスープ】 チンゲン菜 10.00 玉葱 10.00 しめじ 8.00 にんじん 4.00 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	●主【根菜カレー】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 じゃがいも 30.00 玉葱 40.00 さといも 40.00 れんこん 8.00 ごぼう 8.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 4.00 ★無塩バター 1.50 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-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 1.50 水 100.00  ●副【豆ネ-ズサラダ】 キャベツ 60.00 きゅうり 8.00 ★プロセスチーズ 6.00 大豆(国産、乾) 3.00 三温糖 0.50 食塩 0.20 酢 0.50 油 1.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00  ●副【豚肉とれんこんの甘酢煮】 豚モモ(脂肪なし) 20.00 れんこん 20.00 玉葱 35.00 にんじん 9.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 0.50 酢 1.80 本みりん 1.00 酒 1.00 油 2.00 かたくり粉 1.00 水 0.00  ●副【菜種和え】 こまつな 45.00 キャベツ 15.00 ★たまご 8.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.40  ●副【玉葱の味噌汁】 玉葱 10.00 もやし 10.00 オクラ 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【鯖の味噌煮】 さば 50.00 しょうが 2.00 三温糖 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 味噌 2.00 水 0.00  ●副【もやしの和え物】 もやし 35.00 チンゲン菜 20.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00  ●副【いもこ汁】 さといも 20.00 にんじん 7.00 こんにやく 5.00 ねぎ 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【焼きうどん】 ★干しうどん(ゆで) 50.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 キャベツ 18.00 にんじん 6.00 もやし 4.00 こいくちしょうゆ 1.30 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 1.00 油 1.00 花かつお 0.60  ●副【まいたけのス-プ】 まいたけ 3.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 ス-プの素 0.50 水 140.00
	●PM【じゃことごまのおにぎり】 五分つき米 35.00 ちりめんじゃこ 6.00 ごま 2.00 あおのり 0.02 うすくちしょうゆ 1.50 酒 1.00 水 53.00  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	<div data-bbox="548 973 705 1204" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ごまの旬は 9~10月の秋 です! 今日はごまを 使った南蛮が たくさん あります。</p> </div> ●PM【果物】 日本なし 90.00  ●PM【お菓子】  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【はちみつト-スト】 ★食パン(市販品) 45.00 はちみつ 9.00 ★無塩バター 2.50  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【おはぎ】 もち米 15.00 五分つき米 7.00 あずき(乾) 13.00 きざら 10.00 食塩 0.02 水 30.00  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【もちもちチーズパン】 白玉粉 25.00 ★薄力粉 5.00 ★粉チーズ 7.00 ★牛乳 30.00 油 3.00  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.0 g	<div data-bbox="1512 1236 1780 1380" style="text-align: center;">  </div> エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.3 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28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
<div data-bbox="112 343 336 422" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           振替休日 (休園)         </div> 	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【秋刀魚の焼き浸し】 さんま 40.00 玉葱 6.00 にんじん 3.00 エリンギ 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.50 酒 1.00 油 1.00 水 0.00</p> <p>●副【れんこんの炒め物】 れんこん 20.00 さつまいも 25.00 こまつな 15.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.40 酒 0.40 油 1.20</p> <p>●副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 8.00 えのきたけ 8.00 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</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【ポークチャップ】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 20.00 にんじん 9.00 しめじ 8.00 パプリカ 6.00 トマトケチャップ 3.80 ブイオン 0.05 食塩 0.05 油 1.00</p> <p>●副【レーズンサラダ】 キャベツ 45.00 にんじん 8.00 レーズン 3.00 三温糖 0.20 酢 1.20 食塩 0.10 油 1.00</p> <p>●副【ミルクコンスープ】 とうもろこし缶詰(91-M) 10.00 とうもろこし缶詰(6-M) 6.00 じゃがいも 25.00 パセリ(乾) 0.04 鶏がら 0.00 ★牛乳 40.00 ブイオン 0.50 スープの素 1.00 食塩 0.20 水 100.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【蛙の南部焼き】 蛙 25.00 ごま 1.00 黒ごま 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.30 油 1.00</p> <p>●副【里芋の味噌煮】 さといも 40.00 こんにゃく 10.00 玉葱 10.00 にんじん 8.00 オクラ 7.00 三温糖 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 味噌 1.20 油 1.50 水 0.00</p> <p>●副【きのこの和風スープ】 しめじ 8.00 エリンギ 8.00 まいたけ 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>	<div data-bbox="1534 359 1758 422" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           お弁当の日 (ひまわりお泊り保育)         </div> <div data-bbox="1478 470 1814 614" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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> </div>	<p>●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 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.00</p> <p>●副【もやしのすまし】 もやし 10.00 キャベツ 8.00 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>●PM【果物】 りんご 90.00</p> <p>●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【れんこん餅】 れんこん 50.00 ベーコン 2.70 ごま 2.00 かたくり粉 13.00 ごま油 0.50 食塩 0.10</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> 	<p>●PM【きな粉蒸しパン】 ★薄力粉 20.00 ★たまご 10.00 三温糖 6.00 ベーキングパウダー 0.50 油 4.00 ★牛乳 10.00 きな粉(大豆) 3.00</p> <p>●PM【黒糖蒸しパン】 ★薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.80 三温糖 1.50 黒砂糖 3.40 ★牛乳 16.00 油 1.30</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <div data-bbox="1153 1388 1422 1460" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>26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。</p> </div>	<p>●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 いちじく 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> 	<p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 60 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 369 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 0.6 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

30日(月)					
献立名/食品名	g				
<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【厚揚げの卵とじ】</p> <p>厚揚げ 40.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 20.00</p> <p>★たまご 8.00</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>しめじ 6.00</p> <p>えのきたけ 6.00</p> <p>三度豆 4.00</p> <p>三温糖 1.30</p> <p>うすくちしょうゆ 2.50</p> <p>本みりん 1.00</p> <p>酒 1.00</p> <p>油 1.50</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【小松菜の和え物】</p> <p>こまつな 35.00</p> <p>もやし 20.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-加) 3.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>●副【さつまい芋の味噌汁】</p> <p>さつまいも 20.00</p> <p>にんじん 9.00</p> <p>味噌 3.80</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p>			<div data-bbox="801 352 1070 454" data-label="Text"> <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> </div>		
<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 40.00</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 555 kcal たんぱく質 24.5 g</p> <p>脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.2 g</p> <p>(★印はアレルギー除去対象食品です)</p>					

# 9月 離乳食献立表



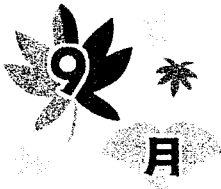
西京極保育園

	月 2 30	火 3 17	水 4 18	木 5 19	金 6 20	土 7 21
初期食 5～6ヶ月頃	玉葱の煮物 さつまいもの煮物 人参のすまし	さつまいもの煮物 人参の煮物 チンゲン菜のスープ	キャベツの煮物 里芋の煮物 人参のすまし	玉葱の煮物 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁	チンゲン菜の煮物 里芋の煮物 もやしのすまし	野菜おじや 五分つき キャベツ 人参 ねぎのすまし
中期食 7～8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 さつまいもの煮物 人参のすまし	ささみの煮物 さつまいもの煮物 人参の煮物 チンゲン菜のスープ	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 里芋の煮物 人参のすまし	豆腐の煮物 玉葱の煮物 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 里芋の煮物 もやしのすまし	煮込みうどん うどん キャベツ 人参 ねぎのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 三度豆 三温糖 醤油 さつまいものコロコロ煮 人参のすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ さつまいも 玉葱 じゃが芋 三温糖 醤油 人参のスティック煮 チンゲン菜のスープ	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 里芋の煮物 人参のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 オクラ 三温糖 醤油 三度豆の煮物 小松菜の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 ねぎ オクラ 三温糖 醤油 里芋の煮物 もやしのすまし	煮込みうどん うどん キャベツ 人参 醤油 ねぎのすまし
おやつ	(2日)手作りパン (30日)ういろう	おじや	煮りんご	手作りパン	(6日)ういろう (20日)小豆ういろう	ういろう

	月 9	火 10 24	水 11 25	木 12 26	金 13	土 14 28
初期食 5～6ヶ月頃	玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	小松菜の煮物 さつまいもの煮物 玉葱のすまし	キャベツの煮物 人参の煮物 パプリカのスープ	里芋の煮物 人参の煮物 オクラのスープ	玉葱の煮物 三度豆の煮物 わかめの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 ねぎ もやしのすまし
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 人参の味噌汁	鯛の煮付け 小松菜の煮物 さつまいもの煮物 玉葱のすまし	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 パプリカのスープ	鯛の煮付け 里芋の煮物 人参の煮物 オクラのスープ	ささみの煮物 玉葱の煮物 三度豆の煮物 わかめの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 ねぎ もやしのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 キャベツ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 人参 三温糖 醤油 さつまいものコロコロ煮 玉葱のすまし	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 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 里芋 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 オクラのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 チンゲン菜 三温糖 醤油 三度豆の煮物 わかめの味噌汁	野菜おじや 五分つき 玉葱 ねぎ 醤油 もやしのすまし
おやつ	くずもち	煮りんご	ういろう	蒸しパン	蒸しさつまいも	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。  
 ※27日(金)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。



# きゅうしよくだより

2024.9.1

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ涼しくなってきました。これから溜まっていた夏の疲れが出てきやすいので、バランスの良い食事としっかり休養をとって元気に過ごしましょう!

## 『3色そろえてバランスばっちり!』

食べものは栄養素の働きによって“赤”“黄”“緑”の3つのグループに分けられます。保育園でも朝、子ども達と一緒にその日の給食の食材を3色に分けています!

### 赤

- 体をつくるもとになる。(血液や筋肉、骨)
- たんぱく質



### 黄

- 元気に遊んだり考えたりするために必要なエネルギーのもとになる。
- 炭水化物、脂質



### 緑

- 病気を予防したり排便を促すなど、体の調子を整える。
- ミネラル、ビタミン



この3色をそろえて食べると体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。ごはん、パン、めんなどの主食、魚、肉、卵などを使った主菜、野菜、きのこなどを使った副菜を組み合わせると、栄養のバランスが整います。また、汁物には水分補給の役割や、具材を工夫することで足りない栄養素を補うこともできます。

毎食栄養バランスを整えることが難しい時は、1食ごとではなく、1日単位でバランスを整えることがおすすめです!

## 🐰 9月といえばお月見 🌕

今年の十五夜は9月17日です! 十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、月見団子を供えて作物の収穫に感謝をする行事です。丸い月見団子は、満月に見立てたもので十五夜にちなんだ“15個”盛ります。

園では9月13日(金)にかせ組さん、么か見さんのみんなでお月見団子作りを行います。今から楽しみですね!

## ～子ども姿～

ある日幼児さんのお部屋へ行くと、絵本を持って話しかけに来てくれた子どもがいました。そのページには十五夜のお団子が描いてあり、「これつくれるの?」と聞かれたので、「今度みんなで作るよ」と伝えると、「つくれるの?! エワロンもきる?!」と、とても楽しみたようで、嬉しく思いました! みんなで作るお団子が待ち遠しいです!