



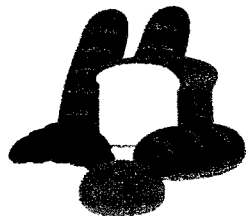
	1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)		5日(土)	
	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
<p>万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。</p> 	<p>●主【小豆ごはん】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>もち米 15.00</p> <p>あずき(乾) 4.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>水 85.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p>	<p>●主【五目チャーハン】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>豚ひき肉 15.00</p> <p>★たまご 8.00</p> <p>★さくらえび(煮干し) 0.60</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>酒 1.00</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>ごま油 1.00</p> <p>水 80.00</p>	<p>●副【鶏肉とれんこんのチーズ焼き】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 60.00</p> <p>れんこん 10.00</p> <p>ブロッコリー 8.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>カレー粉 0.05</p> <p>★ミックスチーズ 15.00</p> <p>油 1.00</p>	<p>●副【蛙のコーンマヨネーズ焼き】</p> <p>蛙 50.00</p> <p>玉葱 4.00</p> <p>にんじん 2.00</p> <p>とうもろこし缶詰(ｸｰﾙ) 2.00</p> <p>とうもろこし缶詰(ｷｰﾙ) 2.00</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 4.00</p> <p>パセリ(乾) 0.04</p>	<p>●副【豚肉のバーベキューソース】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>玉葱 35.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>りんご 4.00</p> <p>しょうが 1.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>トマトケチャップ 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>とんかつソース 0.80</p> <p>ウスターソース 0.80</p> <p>油 1.50</p>	<p>●副【わかめのスープ】</p> <p>わかめ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 5.00</p> <p>スープの素 0.00</p> <p>水 140.00</p>	
	<p>●副【豚肉と大根の煮物】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>だいこん 55.00</p> <p>こんにゃく 8.00</p> <p>しめじ 8.00</p> <p>三度豆 4.00</p> <p>三温糖 1.00</p> <p>こいくちしょうゆ 2.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 0.10</p> <p>水 0.00</p>	<p>●副【キャベツのサラダ】</p> <p>キャベツ 40.00</p> <p>とうもろこし缶詰(ｷｰﾙ) 5.00</p> <p>わかめ 2.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>酢 1.50</p> <p>食塩 0.10</p> <p>油 0.80</p>	<p>●副【もやしの和え物】</p> <p>もやし 30.00</p> <p>ごまつな 20.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p>	<p>●副【ほうれん草のサラダ】</p> <p>キャベツ 35.00</p> <p>ほうれん草 30.00</p> <p>だいこん 15.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酢 1.50</p> <p>油 0.80</p>	<p>●副【わかめのスープ】</p> <p>わかめ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 5.00</p> <p>スープの素 0.00</p> <p>水 140.00</p>					
	<p>●副【ビーフンの甘酢】</p> <p>ビーフン 6.00</p> <p>★たまご 4.00</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酢 1.30</p> <p>油 0.80</p>	<p>●副【豚汁】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 12.00</p> <p>だいこん 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ささがきごぼう 6.00</p> <p>こんにゃく 6.00</p> <p>ねぎ 2.50</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>	<p>●副【ジュリエンスープ】</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三度豆 6.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>水 140.00</p>	<p>●副【きのこのスープ】</p> <p>しめじ 8.00</p> <p>えのきたけ 8.00</p> <p>なめこ 8.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>スープの素 0.80</p> <p>水 140.00</p>	<p>●副【わかめのスープ】</p> <p>わかめ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 5.00</p> <p>スープの素 0.00</p> <p>水 140.00</p>					
	<p>●副【豆腐とおおさの味噌汁】</p> <p>絹ごし豆腐 20.00</p> <p>おおさ(煮干し) 0.70</p> <p>ねぎ 2.00</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>	<p>●副【ジュリエンスープ】</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三度豆 6.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>水 140.00</p>	<p>●副【ジュリエンスープ】</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三度豆 6.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>水 140.00</p>	<p>●副【きのこのスープ】</p> <p>しめじ 8.00</p> <p>えのきたけ 8.00</p> <p>なめこ 8.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>スープの素 0.80</p> <p>水 140.00</p>	<p>●副【わかめのスープ】</p> <p>わかめ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 5.00</p> <p>スープの素 0.00</p> <p>水 140.00</p>					

七切り野菜のスープです。
フランス語で「細い七切りのことをジュリエヌ」といいます


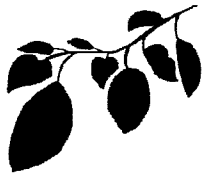


7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【すき焼き風煮】 豚モモ(脂肪なし) 27.00 焼き豆腐 30.00 はくさい 25.00 しゅんぎく 10.00 にんじん 5.00 まいたけ 4.00 ねぎ 4.00 しらたき 7.00 焼きふ 1.00 三温糖 1.50 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【さつまいの和え物】 さつまいも 30.00 じゃがいも 30.00 花かつお 0.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.70 ●副【ブロッコリーの味噌汁】 ブロッコリー 8.00 玉葱 12.00 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【鯖のおろし煮】 鯖モモ(脂肪なし) 50.00 だいこん 15.00 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【こんにゃくのきんぴら】 こんにゃく 8.00 玉葱 8.00 にんじん 8.00 ブロッコリー 8.00 エリンギ 8.00 ごま 2.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ●副【もやしの味噌汁】 もやし 10.00 はくさい 10.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【ひよこ豆カレー】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 15.00 ひよこまめ(乾) 10.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 ★無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 パイヨン 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 1.50 ★牛乳 20.00 水 180.00 ●副【味噌ドレサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 5.00 三温糖 0.30 味噌 1.50 酢 1.50 油 0.80	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【秋刀魚の塩焼き】 さんま 50.00 食塩 0.10 ●副【にんじんしりしり】 にんじん 25.00 ツナ 8.00 ★たまご 8.00 チンゲン菜 20.00 食塩 0.01 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 油 1.20 ●副【大根の味噌汁】 だいこん 25.00 油揚げ 5.00 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【チキン南蛮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 65.00 ★たまご 8.00 玉葱 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 5.00 パセリ(乾) 0.05 薄力粉 3.00 食塩 0.05 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.00 ●副【カル鉄サラダ】 こまつな 50.00 ちりめんじゃこ 1.00 干ひじき 1.20 ごま 1.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.30 油 0.80 ●副【かぶのスープ】 かぶ 25.00 えのきたけ 5.00 ほうれんそう 10.00 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	●主【瓦そば風】 中華めん(ゆで) 150.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ★たまご 8.00 だいこん 6.00 ねぎ 2.50 レモン 1.00 もみのり 0.50 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 3.00 酒 0.80 本みりん 0.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 油 1.00 水 0.00 ●副【キャベツのすまし】 キャベツ 15.00 にんじん 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
●PM【ニラチアミ】 にら 5.00 にんじん 5.00 薄力粉 20.00 ★たまご 4.00 味噌 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 ごま油 0.50 水 13.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【中華おこわ】 五分つき米 20.00 もち米 15.00 豚ひき肉 5.00 しめじ 3.00 にんじん 4.00 酒 0.80 うすくちしょうゆ 1.20 ごま油 0.60 水 42.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 かき(甘がき) 90.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【スイートポテトースト】 ★食パン(市販品) 35.00 さつまいも 25.00 黒ごま 0.20 ★無塩バター 2.00 三温糖 2.00 ★牛乳 10.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●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【黒糖ミルクういろう】 薄力粉 14.00 黒砂糖 4.00 三温糖 2.00 ★牛乳 36.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.2 g



宮崎県の郷土料理 保育園では鶏肉は揚げるに火をきまず。甘酢に浸してタルタルソースをつけます





(★印はアレルギー除去対象食品です)

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19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 style="text-align: center;">スポーツの日 (休園)</p>	<p>●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</p> <p>●副【豚肉と大根の煮物】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 だいこん 55.00 こんにゃく 8.00 しめじ 8.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 0.10 水 0.00</p> <p>●副【ビーフンの甘酢】 ビーフン 6.00 ★たまご 4.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.30 油 0.80</p> <p>●副【豆腐とあおさの味噌汁】 絹ごし豆腐 20.00 あおさ(葉干し) 0.70 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【鶏肉とれんこんのチーズ焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 60.00 れんこん 10.00 ブロッコリー 8.00 食塩 0.10 カレー粉 0.05 ★ミックスチーズ 15.00 油 1.00</p> <p>●副【キャベツのサラダ】 キャベツ 40.00 とうもろこし缶詰(休-カ) 5.00 わかめ 2.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80</p> <p>●副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 12.00 だいこん 15.00 にんじん 8.00 ささがきごぼう 6.00 こんにゃく 6.00 ねぎ 2.50 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p style="text-align: center;">お弁当の日 (お芋ほり遠足)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px;"> <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 で下さい。 ビック・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【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【豚肉のバーベキューソース】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 35.00 にんじん 8.00 りんご 4.00 しょうが 1.00 三温糖 0.50 トマトケチャップ 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 とんかつソース 0.80 ウスターソース 0.80 油 1.50</p> <p>●副【ほうれん草のサラダ】 キャベツ 35.00 ほうれんそう 30.00 だいこん 15.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.50 油 0.80</p> <p>●副【きのこのスープ】 しめじ 8.00 えのきたけ 8.00 なめこ 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>	<p>●主【五目チャーハン】 五分つき米 65.00 豚ひき肉 15.00 ★たまご 8.00 ★さくらえび(葉干し) 0.60 玉葱 15.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 2.00 酒 1.00 スープの素 0.50 ごま油 1.00 水 80.00</p> <p>●副【わかめのスープ】 わかめ 1.00 うすくちしょうゆ 5.00 スープの素 0.00 水 140.00</p>
	<p>●PM【野菜マフィン】 薄力粉 18.00 ベーキングパウダー 0.40 ★無塩バター 7.00 三温糖 5.00 ★牛乳 15.00 りんご 6.00 にんじん 6.00 ほうれんそう 6.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】 日本なし 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【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</p> <p>●PM【お菓子】</p>	<p>●PM【さつまいもクッキー】 薄力粉 20.00 さつまいも 20.00 三温糖 8.00 油 9.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> 	<p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 367 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 1.6 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26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【ひよこ豆カレー】 五分つき米 豚モモ(脂肪なし) ひよこまめ(乾) じゃがいも 玉葱	60.00 15.00 10.00 50.00 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【瓦そば風】 中華めん(ゆで) 豚モモ(脂肪なし) ★たまご だいこん ねぎ レモン もみり 三温糖 うすくちしょうゆ 酒 本みりん 削り節 こんぶ 油 水	150.00 20.00 8.00 6.00 2.50 1.00 0.50 1.00 0.80 3.00 0.80 0.80 1.00 0.00
●副【すき焼き風煮】 豚モモ(脂肪なし) 焼き豆腐 はくさい しゅんぎく にんじん まいたけ ねぎ しらたき 焼きふ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	27.00 30.00 25.00 10.00 5.00 4.00 4.00 7.00 1.00 1.50 1.50 0.80 0.80 0.00	●副【鯛のおろし煮】 さば だいこん 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 15.00 1.50 1.50 0.80 0.80 0.80 0.00	●副【味噌ドレサラダ】 キャベツ にんじん 三温糖 味噌 酢 油	50.00 5.00 0.30 1.50 0.80	●副【にんじんしりしり】 にんじん ツナ ★たまご チンゲン菜 食塩 三温糖 うすくちしょうゆ 油	25.00 8.00 8.00 20.00 0.01 0.20 0.80 1.20	●副【チキン南蛮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ★たまご 玉葱 ★マヨネーズ(卵黄型) パセリ(乾) 薄力粉 食塩 三温糖 うすくちしょうゆ 酢	65.00 8.00 5.00 5.00 0.05 3.00 0.05 0.80 0.80 1.00	●副【キャベツのすまし】 キャベツ にんじん 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 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 140.00
●副【さつま芋の和え物】 さつまいも じゃがいも 花かつお 三温糖 うすくちしょうゆ	30.00 30.00 0.50 0.20 0.70	●副【こんにゃくのきんぴら】 こんにゃく 玉葱 にんじん ブロッコリー エリンギ ごま 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	8.00 2.00 8.00 8.00 8.00 2.00 0.80 1.50 0.80 0.80 1.50	●副【味噌ドレサラダ】 キャベツ にんじん 三温糖 味噌 酢 油	50.00 5.00 0.30 1.50 0.80	●副【大根の味噌汁】 だいこん 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ 水	25.00 5.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【カル鉄サラダ】 こまつな ちりめんじゃこ 干ひじき ごま 三温糖 うすくちしょうゆ 油	50.00 1.00 1.20 1.50 0.40 1.30 0.80	●副【かぶのスープ】 かぶ えのきたけ ほうれんそう 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	25.00 5.00 10.00 0.00 1.50 0.80 140.00
●副【ブロッコリーの味噌汁】 ブロッコリー 玉葱 味噌 削り節 こんぶ 水	8.00 12.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【もやしの味噌汁】 もやし はくさい 味噌 削り節 こんぶ 水	10.00 10.00 3.80 1.00 0.00 140.00			●副【果物】 かき(甘がき)	90.00	●PM【スイートポテトースト】 ★食パン(市販品) さつまいも 黒ごま ★無塩バター 三温糖 ★牛乳	35.00 25.00 0.20 2.00 2.00 10.00	●PM【マカロニあべかわ】 エルポマカロニ きな粉(大豆) 三温糖 食塩	17.00 3.00 2.00 0.01
●PM【ニラチヂミ】 にら にんじん 薄力粉 ★たまご 味噌 うすくちしょうゆ ごま油 水	5.00 5.00 20.00 4.00 2.00 1.00 0.50 13.00	●PM【中華おこわ】 五分つき米 もち米 豚ひき肉 しめじ にんじん 酒 うすくちしょうゆ ごま油 水	20.00 15.00 5.00 3.00 4.00 0.80 1.20 0.60 42.00	●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【きな粉おにぎり】 五分つき米 もち米 三温糖 きな粉(大豆) 食塩 水	25.00 10.00 4.00 3.00 0.01 42.00
●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
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 25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>											
エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 275 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.1 g						

(★印はアレルギー除去対象食品です)

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)		
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 style="text-align: center;">お弁当の日 (お芋ほり遠足予備日)</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【豚肉と大根の煮物】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 だいこん 55.00 こんにゃく 8.00 しめじ 8.00 三度豆 4.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 0.10 水 0.00</p> <p>●副【ビーフンの甘酢】 ビーフン 6.00 ★たまご 4.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.30 油 0.80</p> <p>●副【豆腐とおおさの味噌汁】 絹ごし豆腐 20.00 おおさ(菜干し) 0.70 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【れんこんごはん】 五分つき米 50.00 れんこん 15.00 にんじん 8.00 うすくちしょうゆ 0.90 本みりん 0.60 酒 0.60 水 60.00</p> <p>●副【とんかつ】 豚モモ(脂肪なし) 30.00 食塩 0.30 薄力粉 4.00 パン粉(乾燥) 7.00 油 5.00</p> <p>●副【柿とチーズのサラダ】 キャベツ 45.00 カリフラワー 6.00 かき(甘がき) 5.00 ★プロセスチーズ 5.00 三温糖 0.30 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80</p> <p>●副【白菜の味噌汁】 はくさい 15.00 チンゲン菜 10.00 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【鮭のコーンマヨネーズ焼き】 鮭 50.00 玉葱 4.00 とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) 2.00 とうもろこし缶詰(ﾍﾞｰｸ) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.04</p> <p>●副【もやしの和え物】 もやし 30.00 こまつな 15.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>●副【ジュリエンスープ】 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三度豆 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</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【りんごのケーキ】 薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 1.00 ★たまご 12.00 三温糖 8.00 油 5.00 ★牛乳 10.00 りんご 12.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【焼きいも】 さつまいも 100.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【南瓜のバターケーキ】 かぼちゃ 20.00 薄力粉 25.00 ベーキングパウダー 0.50 三温糖 6.00 ★有塩バター 8.00 ★牛乳 10.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>		
<p>エネルギー 172 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 0.5 g</p>	<p>エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.2 g</p>		

(★印はアレルギー除去対象食品です)



10月 離乳食献立表

西京極保育園

	※水 30	火 1 15 29	水 2 16	木 3 31	金 4 18	土 5 19
初期食 5~6ヶ月頃	白菜の煮物 カリフラワーの煮物 キャベツの味噌汁	キャベツの煮物 大根の煮物 ねぎの味噌汁	ブロッコリーの煮物 人参の煮物 大根の味噌汁	小松菜の煮物 三度豆の煮物 人参のスープ	玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 わかめのすまし
中期食 7~8ヶ月頃	ささみの煮物 白菜の煮物 カリフラワーの煮物 キャベツの味噌汁	豆腐の煮付け キャベツの煮物 大根の煮物 ねぎの味噌汁	ささみの煮物 ブロッコリーの煮物 人参の煮物 大根の味噌汁	鯛の煮付け 小松菜の煮物 三度豆の煮物 人参のスープ	鯛の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 わかめのすまし
後期食 9~11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ 白菜 チンゲン菜 三温糖 醤油 カリフラワーの煮物 キャベツの味噌汁	豆腐の煮付け 豆腐 キャベツ 人参 三温糖 醤油 大根のスティック煮 ねぎの味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ ブロッコリー キャベツ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 大根の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 三度豆の煮物 人参のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 ほうれん草 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 わかめのすまし
おやつ	焼き芋	蒸しパン	煮りんご	(3日)くずもち (31日)南瓜の煮物	蒸しさつま	お菓子

	月 7 21	火 8 22	水 9 23	木 10 24	金 11 25	土 12 26
初期食 5~6ヶ月頃	玉葱の煮物 さつま芋の煮物 じゃが芋の味噌汁	白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 玉葱の味噌汁	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	チンゲン菜の煮物 人参の煮物 さつま芋の味噌汁	小松菜の煮物 かぶの煮物 玉葱のスープ	野菜おじや 五分つき 大根 ねぎ 人参の煮物
中期食 7~8ヶ月頃	豆腐の煮付け 玉葱の煮物 さつま芋の煮物 じゃが芋の味噌汁	鯛の煮付け 白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 玉葱の味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 人参のすまし	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 人参の煮物 さつま芋の味噌汁	ささみの煮物 小松菜の煮物 かぶの煮物 玉葱のスープ	煮込みうどん うどん 大根 ねぎ 人参の煮物
後期食 9~11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 ねぎ 三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 じゃが芋の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 大根 三温糖 醤油 ブロッコリーの煮物 玉葱の味噌汁	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 じゃが芋のスティック煮 人参のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 大根 三温糖 醤油 人参のスティック煮 さつま芋の味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 ほうれん草 三温糖 醤油 かぶのコロコロ煮 玉葱のスープ	煮込みうどん うどん 大根 ねぎ 醤油 人参のスティック煮
おやつ	人参の煮物	おじや	煮りんご	手作りパン	マカロニあべかわ	いろいろ

※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。

※17日(木)・28日(月)の給食は、初期食:玉葱の煮物・人参の煮物・キャベツのすましです。

中期食:高野豆腐の煮物・玉葱の煮物・人参の煮物・キャベツのすましです。

後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐、玉葱、じゃが芋、三温糖、醤油)・人参のスティック煮・キャベツのすましです。

おやつは(17日)くずもち、(28日)煮りんごです。





きゅうしよくだより

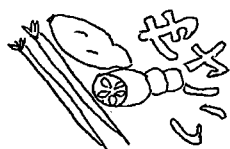
2024.10.1

とても暑かった9月が過ぎ、秋の虫の鳴き声や、朝夕が少しずつ涼しくなり、ようやく“秋”を感じるようになってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、秋に実った様々なおいしい食材を食べて元気に過ごしましょう!!



実りの秋、旬のおいしい食材を食べよう

免疫力の向上が期待できる栄養素が多く含まれている「秋が旬の食材」をたくさん味わってみてはいかがでしょうか。



さつま芋

ほくほくでとても甘いので天ぷらや煮物、バター炒めなどごはんのおかずだけでなく、スイートポテトや大学芋などのスイーツとしてもよく使われています。

れんこん

旬の時期のれんこんは甘みとねばりが強くなります。きんぴらのようなシャキシャキした歯応えがおいしい野菜でもありますが、じっくり煮てお芋のようなほくほくした食感でいただくのもおいしいです。すりおろしてれんこん餅や汁物に浮かべて食べて食べるのもおいしいですよ。

ごぼう

しっかりとした歯応えが特徴で、きんぴら、サラダなどの主役としてもおいしいのですが、炊き込みごはんや豚汁などにも欠かせない食材ですね。

他にも、じゃが芋や南瓜、人参なども旬を迎えますよ! 魚では秋魚、鯖、鮭、鰹、果物ではぶどうや柿、梨、りんごなどがおいしい時期です。

甘くておいしい

スイーツポテト

食パンにスイートポテトをのせたおやつです。さつま芋を使用しているのでお腹いっぱいになりますよ!

- 食パン 2枚
- さつま芋 50g (中/4本ほど)
- バター 50g
- 砂糖 10g
- 牛乳 20ml
- 黒ごま 適量

さつま芋によって甘さや水分量が違うので調整して下さい

- さつま芋は皮をむき、1cm角に切り、水にさらしてアクを抜いた後、耐熱ボウルなどに入れ、レンジで3~5分加熱し、やわらかくします。
- 1を潰し、バター、砂糖、牛乳を入れて混ぜ合わせます。
- 2を食パンに塗り、黒ごまをちらしてトースターで色よく焼けばでき上がりです。

子どもの姿

9月13日にかぜさんと幼児さんでお見送りを作りました。かぜさんは初めてのクッキングだったのでエプロンを着るのもすごく嬉しそうで、自分達で丸めたお団子を給食室に運んでくれた時も、「おねがいます!!」ととても元気いっぱいな姿でした。

幼児さんも白玉粉などを混ぜた生地を「ふわふわしてる〜」と言う子や、きれいな円形に丸めることに集中してコロコロ手の平でころがしている子、粉がついて指先が白くなったので「こんなんだった〜。指紋なくなるわ〜!!」と言って見せてくれる子など様々な姿があり、子ども達の興味関心に驚いたり、笑顔になったりしました。