






				1日(金)		2日(土)	
				献立名/食品名 g		献立名/食品名 g	
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     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>	●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	●主【中華丼】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 30.00 はくさい 15.00 玉葱 15.00 にんじん 10.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 0.80 スープの素 0.30 プイヨン 0.02 食塩 0.02 かたくり粉 0.50 ごま油 0.50 水 75.00		
				●副【鶏肉のごま照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ごま 1.00 三温糖 0.30 こいくちしょうゆ 1.80 本みりん 1.80 酒 0.40	●副【じゃが芋のスープ】 じゃがいも 20.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00		
				●副【大根のおかか和え】 だいこん 45.00 キャベツ 25.00 とうもろこし缶詰(体-M) 5.00 花かつお 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00	●副【里芋の味噌汁】 さといも 20.00 油揚げ 8.00 ねぎ 3.00 とろろ昆布 0.30 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		
				●PM【ゆかりクッキー】 薄力粉 25.00 三温糖 6.00 ★無塩バター 10.00 ★牛乳 7.00 ゆかり 0.10	●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	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		
				エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.4 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g		
				脂 質 28.4 g 食塩相当量 1.3 g	脂 質 11.0 g 食塩相当量 0.9 g		

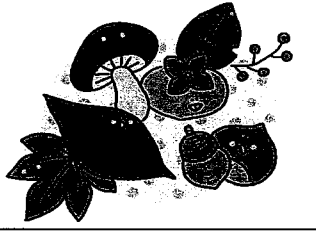
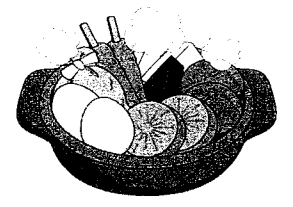
(★印はアレルギー除去対象食品です)

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9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="62 427 331 502" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">振替休日 (休園)</div> <div data-bbox="107 619 318 785" style="text-align: center;">  </div>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【麻婆大根】</p> <p>豚ひき肉 20.00</p> <p>だいこん 35.00</p> <p>玉葱 30.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>しめじ 5.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>こいくちしょうゆ 0.80</p> <p>赤味噌 1.30</p> <p>スープの素 0.20</p> <p>かたくり粉 0.80</p> <p>油 1.30</p> <p>●副【干草和え】</p> <p>ほうれんそう 55.00</p> <p>もやし 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 1.50</p> <p>●副【白菜のスープ】</p> <p>はくさい 15.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-M) 5.00</p> <p>パセリ(乾) 0.04</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>スープの素 0.40</p> <p>水 140.00</p>	<p>●主【秋野菜カレー】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 20.00</p> <p>玉葱 30.00</p> <p>じゃがいも 25.00</p> <p>さつまいも 25.00</p> <p>にんじん 6.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-M) 5.00</p> <p>マッシュルーム 4.00</p> <p>しめじ 4.00</p> <p>エリンギ 4.00</p> <p>★無塩バター 1.50</p> <p>カレー粉 0.20</p> <p>ブイヨン 0.20</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>薄力粉 13.00</p> <p>トマト缶詰(ホール) 2.70</p> <p>ウスターソース 1.20</p> <p>とんかつソース 1.20</p> <p>はちみつ 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>食塩 0.20</p> <p>油 1.50</p> <p>水 100.00</p> <p>●副【オーロラサラダ】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 4.00</p> <p>トマトケチャップ 3.00</p> <p>食塩 0.02</p>	<div data-bbox="1137 443 1406 502" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">お弁当の日 (動物園遠足)</div> <div data-bbox="1108 523 1429 678" 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> <div data-bbox="1108 810 1429 949" style="text-align: center;">  </div>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【鯖の生姜煮】</p> <p>さば 50.00</p> <p>しょうが 2.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>こいくちしょうゆ 1.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【キャベツの梅和え】</p> <p>キャベツ 35.00</p> <p>こまつな 20.00</p> <p>梅干し 4.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 1.20</p> <p>●副【ヒカド】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00</p> <p>だいこん 15.00</p> <p>さつまいも 20.00</p> <p>にんじん 6.00</p> <p>エリンギ 6.00</p> <p>ねぎ 2.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>食塩 0.10</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>削り筋 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p>	<p>●主【ほうとう】</p> <p>ほうとう 100.00</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00</p> <p>油揚げ 7.00</p> <p>はくさい 15.00</p> <p>かぼちゃ 10.00</p> <p>にんじん 4.00</p> <p>ねぎ 2.00</p> <p>味噌 1.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.40</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>削り筋 3.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 100.00</p> <p>●副【高野豆腐の含め煮】</p> <p>凍り豆腐 15.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>水 0.00</p>
	<p>●PM【さつま芋の黒糖蒸しパン】</p> <p>薄力粉 20.00</p> <p>ベーキングパウダー 0.70</p> <p>黒砂糖 4.00</p> <p>三温糖 2.00</p> <p>★牛乳 20.00</p> <p>油 1.50</p> <p>さつまいも 15.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【果物】</p> <p>かき(甘がき) 60.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【フルーツヨーグルト】</p> <p>★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>りんご 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p>	<p>●PM【卵サンド】</p> <p>★食パン(市販品) 40.00</p> <p>★たまご 8.00</p> <p>玉葱 5.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-M) 2.00</p> <p>パセリ(乾) 0.02</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 5.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>
エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.1 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 591 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 3.7 g	


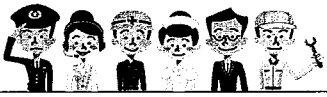

(★印はアレルギー除去対象食品です)

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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【カレイの煮付け】</b> カラスガレイ 50.00 三温糖 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【うどんサラダ】</b> 干しうどん(ゆで) 10.00 キャベツ 8.00 ほうれんそう 8.00 にんじん 7.00 油揚げ 6.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20 油 0.70 本みりん 0.40 酒 0.40  <b>●副【さつま芋の味噌汁】</b> さつまいも 10.00 ごぼう 8.00 だいこん 10.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【大根きんぴらごはん】</b> 五分つき米 65.00 だいこん 5.00 こまつな 6.00 本みりん 0.60 酒 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.02 ごま油 0.20 水 75.00  <b>●副【おでん】</b> だいこん 40.00 じゃがいも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 20.00 こんにゃく 15.00 平天 13.00 金時人参 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 こいくちしょうゆ 0.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【まいたけの味噌汁】</b> まいたけ 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	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【ほうれん草とツナのオムレツ】</b> ★たまご 30.00 ほうれんそう 18.00 玉葱 15.00 ツナ 10.00 ★ミックスチーズ 9.00 三温糖 0.80 ブイヨン 0.20 食塩 0.02 オリーブ油 1.30  <b>●副【ブロッコリーのサラダ】</b> キャベツ 30.00 ブロッコリー 30.00 にんじん 8.00 三温糖 0.20 酢 1.80 油 0.80 食塩 0.10  <b>●副【チンゲン菜のごまのスープ】</b> チンゲン菜 15.00 えのきたけ 8.00 しょうが 0.50 ごま 3.00 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【鮭のちゃんちゃん焼き】</b> 鮭 40.00 キャベツ 20.00 玉葱 8.00 にんじん 7.00 白ねぎ 3.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.20 味噌 1.50 酒 0.80 食塩 0.02 油 1.30  <b>●副【白菜とわかめの和え物】</b> はくさい 30.00 チンゲン菜 20.00 わかめ 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00  <b>●副【根菜のスープ】</b> だいこん 20.00 ごぼう 10.00 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  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             14日はセレクトおやつです。              幼児は下記のどちらか              好きな方を選びます。           </div>	<b>●主【小豆ごはん】</b> 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  <b>●副【鶏肉のごま照り焼き】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ごま 1.00 三温糖 0.30 こいくちしょうゆ 1.80 本みりん 1.80 酒 0.40  <b>●副【大根のおかか和え】</b> だいこん 45.00 キャベツ 25.00 とうもろこし缶詰(体別) 5.00 花かつお 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00  <b>●副【里芋の味噌汁】</b> さといも 20.00 油揚げ 8.00 ねぎ 3.00 削り昆布 0.30 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【中華丼】</b> 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 30.00 はくさい 15.00 玉葱 15.00 にんじん 10.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 0.80 スープの素 0.30 ブイヨン 0.02 食塩 0.02 かたくり粉 0.50 ごま油 0.50 水 75.00  <b>●副【じゃが芋のスープ】</b> じゃがいも 20.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00
<b>●PM【わらびもち】</b> わらびもち粉 20.00 三温糖 6.00 きな粉(大豆) 4.00 食塩 0.02 水 80.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【ココアいろいろ】</b> 薄力粉 14.00 三温糖 6.00 ★牛乳 36.00 ビュアココア 9.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【果物】</b> 温州蜜柑(普通、生) 100.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【チーズ焼きおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 ★ミックスチーズ 10.00 こいくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.70 ごま油 0.80 水 45.00  <b>●PM【鶏チーズおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 鶏若鶏肉ひき肉 10.00 ★プロセスチーズ 7.00 しょうが 0.40 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.20 こいくちしょうゆ 0.60 本みりん 0.40 酒 0.40 水 45.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【ゆかりクッキー】</b> 薄力粉 25.00 三温糖 6.00 ★無塩バター 10.00 ★牛乳 7.00 砂かり 0.10  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【お豆腐パン】</b> 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  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00
エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 672 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 731 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 28.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 0.9 g

乾麺を使う  
のかボイント  
です!



(★印はアレルギー除去対象食品です)

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23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【じゃこごはん】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>ちりめんじゃこ 2.00</p> <p>ごま 2.00</p> <p>ごま油 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>水 75.00</p> <p>●副【鶏肉の梅酢から揚げ】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 60.00</p> <p>梅酢 3.00</p> <p>かたくり粉 5.00</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 7.00</p> <p>●副【ハリハリ和え】</p> <p>切干し大根 8.00</p> <p>こまつな 10.00</p> <p>玉葱 15.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酢 1.20</p> <p>油 0.80</p> <p>●副【もやしの味噌汁】</p> <p>もやし 15.00</p> <p>わかめ 1.00</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>お弁当の日 (大文字遠足)</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 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【秋野菜カレー】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 20.00</p> <p>玉葱 30.00</p> <p>じゃがいも 25.00</p> <p>さつまいも 25.00</p> <p>にんじん 6.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-秋) 5.00</p> <p>マッシュルーム 4.00</p> <p>しめじ 4.00</p> <p>エリンギ 4.00</p> <p>★無塩バター 1.50</p> <p>カレー粉 0.20</p> <p>ブイヨン 0.20</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>薄力粉 13.00</p> <p>トマト缶詰(ホール) 2.70</p> <p>ウスターソース 1.20</p> <p>とんかつソース 1.20</p> <p>はちみつ 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>食塩 0.20</p> <p>油 1.50</p> <p>水 100.00</p> <p>●副【オーロラサラダ】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 4.00</p> <p>トマトケチャップ 3.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>●PM【果物】</p> <p>りんご 90.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【麻婆大根】</p> <p>豚ひき肉 20.00</p> <p>だいこん 35.00</p> <p>玉葱 30.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>しめじ 5.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>こいくちしょうゆ 0.80</p> <p>スープの素 1.30</p> <p>かたくり粉 0.20</p> <p>油 0.80</p> <p>●副【干草和え】</p> <p>ほうれんそう 55.00</p> <p>もやし 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 1.50</p> <p>●副【白菜のスープ】</p> <p>はくさい 15.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-秋) 5.00</p> <p>パセリ(乾) 0.04</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>スープの素 0.40</p> <p>水 140.00</p> <p>●PM【さつまいもの黒糖蒸しパン】</p> <p>薄力粉 20.00</p> <p>ベーキングパウダー 0.70</p> <p>黒砂糖 4.00</p> <p>三温糖 2.00</p> <p>★牛乳 20.00</p> <p>油 1.50</p> <p>さつまいも 15.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【鯖の生姜煮】</p> <p>さば 50.00</p> <p>しょうが 2.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>こいくちしょうゆ 1.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【キャベツの梅和え】</p> <p>キャベツ 35.00</p> <p>こまつな 20.00</p> <p>梅干し 4.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 1.20</p> <p>●副【ヒカド】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00</p> <p>だいこん 15.00</p> <p>さつまいも 20.00</p> <p>にんじん 6.00</p> <p>エリンギ 6.00</p> <p>ねぎ 2.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>食塩 0.10</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>水 140.00</p> <p>●PM【卵サンド】</p> <p>★食パン(市販品) 40.00</p> <p>★たまご 8.00</p> <p>玉葱 5.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-秋) 2.00</p> <p>パセリ(乾) 0.02</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 5.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>勤労感謝の日 (休園)</p> 
<p>●PM【焼き芋】</p> <p>さつまいも 60.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p> 	<p>●PM【フルーツヨーグルト】</p> <p>★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>温州蜜柑(普通、生) 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p>	<p>●PM【果物】</p> <p>りんご 90.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【さつまいもの黒糖蒸しパン】</p> <p>薄力粉 20.00</p> <p>ベーキングパウダー 0.70</p> <p>黒砂糖 4.00</p> <p>三温糖 2.00</p> <p>★牛乳 20.00</p> <p>油 1.50</p> <p>さつまいも 15.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【卵サンド】</p> <p>★食パン(市販品) 40.00</p> <p>★たまご 8.00</p> <p>玉葱 5.00</p> <p>とうもろこし缶詰(休-秋) 2.00</p> <p>パセリ(乾) 0.02</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 5.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	
エネルギー 640 kcal たんぱく質 23.0 g	エネルギー 58 kcal たんぱく質 3.0 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.4 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.3 g	
脂 質 24.2 g 食塩相当量 1.8 g	脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.1 g	脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.2 g	脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30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
<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【カレーの煮付け】</b> カラスガレイ 50.00 三温糖 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【うどんサラダ】</b> 干しうどん(ゆで) 10.00 キャベツ 8.00 ほうれんそう 8.00 にんじん 7.00 油揚げ 6.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80 酢 1.20 油 0.70 本みりん 0.40 酒 0.40  <b>●副【さつま芋の味噌汁】</b> さつまいも 10.00 ごぼう 8.00 だいこん 10.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【大根きんぴらごはん】</b> 五分つき米 65.00 だいこん 5.00 こまつな 6.00 本みりん 0.60 酒 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.02 ごま油 0.20 水 75.00  <b>●副【おでん】</b> だいこん 40.00 じゃがいも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 20.00 こんにゃく 15.00 平天 13.00 金時人参 10.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 こいくちしょうゆ 0.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【まいたけの味噌汁】</b> まいたけ 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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> お弁当の日  (ひまわりサッカー大会) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 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。 </div> 	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【蛙のちゃんちゃん焼き】</b> 蛙 40.00 キャベツ 20.00 玉葱 8.00 にんじん 7.00 白ねぎ 3.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.20 味噌 1.50 酒 0.80 食塩 0.02 油 1.30  <b>●副【白菜とわかめの和え物】</b> はくさい 30.00 チンゲン菜 20.00 わかめ 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.00  <b>●副【根菜のスープ】</b> だいこん 20.00 ごぼう 10.00 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【鶏肉のごま照り焼き】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ごま 1.00 三温糖 0.30 こいくちしょうゆ 1.80 本みりん 1.80 酒 0.40  <b>●副【大根のおかか和え】</b> だいこん 45.00 キャベツ 25.00 とうもろこし缶詰(味付) 5.00 花かつお 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00  <b>●副【里芋の味噌汁】</b> さといも 20.00 油揚げ 8.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【中華丼】</b> 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 30.00 はくさい 15.00 玉葱 15.00 にんじん 10.00 ねぎ 2.00 うすくちしょうゆ 0.80 スープの素 0.30 ブイヨン 0.02 食塩 0.02 かたくり粉 0.50 ごま油 0.50 水 75.00  <b>●副【じゃが芋のスープ】</b> じゃがいも 20.00 うすくちしょうゆ 0.50 三温糖 0.80 スープの素 0.80 水 140.00
<b>●PM【わらびもち】</b> わらびもち粉 20.00 三温糖 6.00 きな粉(大豆) 4.00 食塩 0.02 水 80.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【ココアいろいろ】</b> 薄力粉 14.00 三温糖 6.00 ★牛乳 36.00 ビュアココア 9.00  <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 三温糖 1.50 りんご 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>	<b>●PM【チーズ焼きおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 ★ミックスチーズ 10.00 こいくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.70 ごま油 0.80 水 45.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【ゆかりクッキー】</b> 薄力粉 25.00 強力粉 6.00 ★無塩バター 10.00 ★牛乳 7.00 三温糖 0.10 ゆかり 3.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【お豆腐パン】</b> 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  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00
エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 15.3 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 510 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 0.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



# 11月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 11 25	火 12 26	水 13 27	木 14 28	金 1 15 29	土 2 16 30
初期食 5～6ヶ月頃	キャベツの煮物 さつまいもの煮物 ねぎの味噌汁	小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 白菜の味噌汁	玉葱の煮物 人参の煮物 チンゲン菜のすまし	チンゲン菜の煮物 大根の煮物 玉葱のスープ	キャベツの煮物 里芋の煮物 大根の味噌汁	野菜おじや 五分つき 白菜 人参 じゃが芋のスープ
中期食 7～8ヶ月頃	鯛の煮付け キャベツの煮物 さつまいもの煮物 ねぎの味噌汁	豆腐の煮物 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 白菜の味噌汁	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 チンゲン菜のすまし	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 大根の煮物 玉葱のスープ	ささみの煮物 キャベツの煮物 里芋の煮物 大根の味噌汁	野菜おじや 五分つき 白菜 人参 醤油 じゃが芋のスープ
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ ほうれん草 三温糖 醤油 さつまいものコロコロ煮 ねぎの味噌汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 小松菜 大根 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 白菜の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 ブロッコリー 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 チンゲン菜 人参 三温糖 醤油 大根のスティック煮 玉葱のスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ ねぎ 三温糖 醤油 里芋の煮物 大根の味噌汁	野菜おじや 五分つき 白菜 人参 醤油 じゃが芋のスープ
おやつ	わらびもち	ういろ	(13日)煮りんご (27日)くずもち	おじや	ソフトクッキー	豆腐の煮物
	月 18	火 5 21(木)	水 6 20	木 7 19(火)	金 8 22	土 9
初期食 5～6ヶ月頃	小松菜の煮物 人参の煮物 わかめの味噌汁	白菜の煮物 大根の煮物 ねぎのスープ	人参の煮物 さつまいもの煮物 玉葱のすまし	キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 大根のすまし	大根の煮物 人参の煮物 キャベツのすまし	野菜おじや 五分つき 人参 ねぎ 南瓜の煮物
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮物 小松菜の煮物 人参の煮物 わかめの味噌汁	鯛の煮付け 白菜の煮物 大根の煮物 ねぎのスープ	高野豆腐の煮物 人参の煮物 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 じゃが芋の煮物 大根のすまし	鯛と野菜の煮物 大根の煮物 人参の煮物 キャベツのすまし	煮込みうどん うどん 人参 ねぎ 南瓜の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 わかめの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 人参 三温糖 醤油 大根のスティック煮 ねぎのスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 人参 キャベツ 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 じゃが芋のスティック煮 大根のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 大根 小松菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 キャベツのすまし	煮込みうどん うどん 人参 ねぎ 醤油 南瓜のコロコロ煮
おやつ	蒸しさつま	蒸しパン	煮りんご	くずもち	手作りパン	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=つぶし粥～全粥、9～11ヶ月頃=全粥～軟飯に移行していきます。



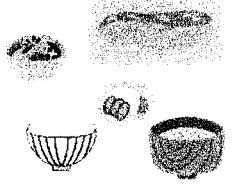
# きゅうしよくだより

2024.11.1

だんだんと秋が深ま、てきましたね。  
今月もたくさん行事があるので、しっかり食べて元気いっぱい過ごしていきたいと思いますね。

## < 11月24日は〇〇の日 >

いい=11、にほん=2、しょく=24 「いい日本食」の語呂合わせから11月24日は和食の日といわれています。「和食」は日本の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。しかし、国内では和食への関心が薄れていたり、洋食化が進み、和食を食べる機会が減っているといわれています。世界に誇れる「和食文化」について理解や意識を深めていきたいですね。



### － 和食の特徴 －

#### ◎多様な新鮮な食材と鮮度の尊重◎

日本は周囲を海に囲まれた島国で、山や川、盆地など豊かな自然が広がり、各地で地域に根差した様々な食材が楽しめます。また、素材の味わいを活かすための調理技術、調理道具が発達しています。

#### ◎健康的な食生活を支える栄養バランス◎

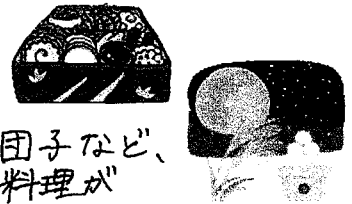
一汁三菜を基本とする和食は、理想的な栄養バランスといわれています。出汁などの「うまみ」を引き出し、活かすことで、塩分や動物性油脂の少ない食事を実現し、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

#### ◎自然美しさや季節の移ろいの表現◎

四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ季節を感じ、楽しめます。季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を利用したりして楽しめるのもポイントですね。

#### ◎年中行事との関わり◎

正月のおせちや、十五夜の月見団子など、日本の年中行事に関わる特別な料理があります。一緒に食事をとりながら、時間や空間を共有することで、家族や地域の絆が深まります。



西京極保育園では、地産地消を基本とし、旬の食材や、できるだけ国産のものを使った「和食中心」の献立です。柏餅や水無月、おはぎなどの行事食も取り入れています。

日本伝統の和食文化を受け継いでいきたいですね。

### 子どもの姿



朝のおてつだいが大好きな幼児さん。今日は白菜の葉を1枚ずつめくってもらおうと1玉そのまま持ってきてきました。「今日は白菜をこうやってめくっていいの！」と声をかけ、見本をみせたのですが、「それやと赤ちゃん食べられへんやん！」とめくった大きな1枚を食べやすい大きさにちぎってくれました。

毎日のおてつだいで、乳児のおともだちの食べやすい大きさがわかっている幼児さん。流石だなと思いました。