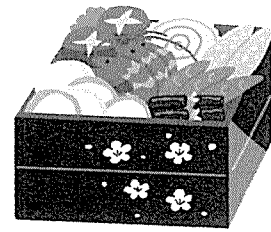
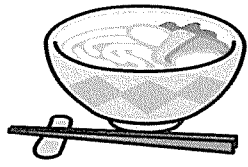


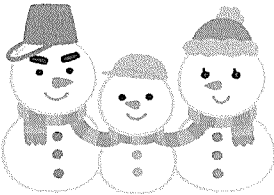
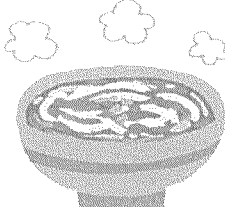

6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)		11日(土)	
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名 (全体クッキング)		献立名/食品名	
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【豆腐カレー】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ソフト豆腐 20.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 ★無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 パイオン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 薄力粉 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 油 2.00 水 100.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00	●主【煮込みうどん】 中力粉 56.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 さといも 50.00 だいこん 40.00 はくさい 20.00 こんにゃく 10.00 油揚げ 8.00 ごぼう 8.00 にんじん 8.00 ねぎ 5.00 うすくちしょうゆ 7.00 本みりん 1.50 食塩 1.00 削り節 1.00 こんぶ 200.00 水	●主【親子丼】 五分つき米 60.00 ★たまご 35.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 35.00 にんじん 8.00 ねぎ 5.00 三温糖 1.30 うすくちしょうゆ 3.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 72.00						
●副【豚肉の生姜炒め】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 キャベツ 35.00 玉葱 15.00 白ねぎ 4.00 しょうが 0.60 三温糖 0.60 うすくちしょうゆ 0.80 油 1.60	●副【煮しめ】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 さといも 25.00 こんにゃく 8.00 ごぼう 6.00 れんこん 6.00 絹さや 2.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00	●副【鶏肉のおろし焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 薄力粉 1.00 食塩 0.05 だいこん 15.00 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.80 酒 0.80	●副【もやしのごま和え】 もやし 35.00 ごまつな 35.00 ごま 2.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80	●副【かぶの酢の物】 かぶ 45.00 にんじん 6.00 ゆず(果汁、生) 1.00 三温糖 0.20 酢 2.00 食塩 0.10	●副【黒豆煮】 黒豆(国産、乾) 3.00 グラニュー糖 3.00 こいくちしょうゆ 0.15 食塩 0.05 水 0.00	●副【田造り】 ごまめ 5.00 ごま 2.00 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.50 酒 1.00	●副【雑煮風】 もちふ 2.00 だいこん 15.00 金時人参 7.00 白味噌 7.60 味噌 2.30 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●副【ボテマカサラダ】 じゃがいも 40.00 シュルマカロニ 3.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 食塩 0.10	●副【切干大根とわかめのスープ】 切干し大根 2.00 わかめ 1.00 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	●副【鮭と白菜のスープ】 鮭 12.00 はくさい 25.00 ねぎ 3.00 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	●副【小松菜のすまし】 ごまつな 15.00 しめじ 4.00 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
●PM【ジャム蒸しパン】 薄力粉 15.00 ベーキングパウダー 0.40 りんご(ジャム) 4.00 三温糖 2.00 油 4.00 ★牛乳 13.00	●PM【七草がゆ】 五分つき米 28.00 七草 12.00 食塩 0.30 水 55.00	●PM【果物】 温州蜜柑(普通、生) 100.00	●PM【バターみたらしサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 ★無塩バター 2.00 三温糖 2.30 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 かたくり粉 1.00 水 5.00	●PM【焼きいも】 さつまいも 100.00	●PM【ふのきな粉和え】 焼きふ 10.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 1.20 ★無塩バター 2.00						
●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【じゃこトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ちりめんじゃこ 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.02	●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						
●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						



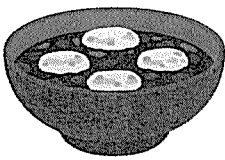
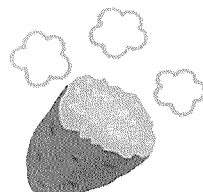
9日はセレクトおやつです。  
幼児は上記のどちらか  
好きな方を選びます。

エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.9 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 34.1 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g
脂質 16.5 g 食塩相当量 1.1 g	脂質 12.0 g 食塩相当量 1.9 g	脂質 12.1 g 食塩相当量 1.1 g	脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g	脂質 10.1 g 食塩相当量 2.2 g	脂質 16.4 g 食塩相当量 1.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)		18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	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">           成人の日 (休園)         </div>		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●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【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">           お弁当の日 (ひまわり：区サッカー大会)         </div>		●主【カレーうどん】 干しうどん 100.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 にんじん 10.00 玉葱 20.00 ねぎ 2.00 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 8.00 本みりん 3.00 カレー粉 0.40 かたくり粉 3.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 100.00	
		●副【鮭のチーズ煮】 鮭 40.00 ジャがいも 25.00 玉葱 15.00 パセリ(乾) 0.04 ★ミックステーズ 15.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 水 0.00		●副【鶏肉と白菜の煮物】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 はくさい 30.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 0.60 水 0.00		●副【鰯のパン粉焼き】 いわし 50.00 薄力粉 0.60 パン粉(乾燥) 2.30 食塩 0.10 ★粉チーズ 1.20 パセリ(乾) 0.02 油 0.80				●副【粉ふき芋】 ジャがいも 40.00 食塩 0.10 あおりのり 0.02	
		●副【豆腐の梅サラダ】 ソフト豆腐 15.00 キャベツ 30.00 水菜 10.00 わかめ 1.30 梅干し 3.00 三温糖 0.40 酢 1.30 うすくちしょうゆ 0.80 ごま油 0.50		●副【ブロッコリーのおかか和え】 ブロッコリー 8.00 ジャがいも 20.00 しめじ 8.00 とうもろこし缶詰(味付) 5.00 花かつお 0.60 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80		●副【七福なます】 だいこん 0.80 金時人参 4.00 ★たまご 4.00 油揚げ 4.00 エリンギ 4.00 干しがき 3.00 こんぶ 0.30 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 酢 2.00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           誤嚥の危険性があるため            ミニトマト・ぶどう・うずら卵・            キャンディーズなどの丸い形状の物            →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            使わないで下さい。         </div>			
		●副【きのこのスープ】 まいたけ 8.00 えのきたけ 8.00 だいこん 15.00 ねぎ 3.00 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		●副【れんこんの味噌汁】 れんこん 8.00 ほうれんそう 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		●副【ブロッコリーのスープ】 ブロッコリー 15.00 玉葱 15.00 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					
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g		●PM【きんぴらごぼうおにぎり】 五分つき米 35.00 ざきざきごぼう 5.00 にんじん 5.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 42.00		●PM【ミルクういろう】 ★牛乳 60.00 薄力粉 10.00 三温糖 5.00 きな粉(大豆) 1.50 食塩 0.01		●PM【焼きそば】 中華めん(炒で) 80.00 豚モモ(脂肪なし) 10.00 キャベツ 20.00 にんじん 6.00 もやし 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 2.00		●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 りんご 15.00		●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【お菓子】 			
エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.3 g		エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 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 281 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.9 g			

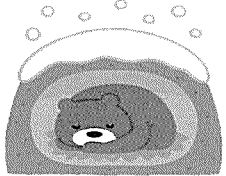
(★印はアレルギー除去対象食品です)

20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25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
(防災献立)					
<b>●主【アルファ米おにぎり】</b> アルファ化米 60.00 昆布 2.00 食塩 0.01 水 70.00  <b>●副【高野豆腐のすまし】</b> 凍り豆腐 3.00 鶏肉そぼろ煮(瓶詰め) 3.00 はくさい(乾) 3.00 にんじん(乾) 1.50 玉葱(乾) 1.50 カットわかめ 0.50 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 かたくちいわし(煮干し) 0.00 水 140.00	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【煮しめ】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 さといも 25.00 こんにゃく 8.00 ごぼう 6.00 れんこん 6.00 絹さや 2.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【納豆和え】</b> こまつな 40.00 キャベツ 20.00 もみのり 0.30 挽きわり納豆 10.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80  <b>●副【雑煮風】</b> もちふ 2.00 だいこん 15.00 金時人参 7.00 白味噌 7.60 味噌 2.30 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【豆腐カレー】</b> 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 ソフト豆腐 20.00 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 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  <b>●副【醤油フレンチ】</b> キャベツ 35.00 にんじん 8.00 ブロッコリー 8.00 三温糖 0.40 酢 1.40 うすくちしょうゆ 1.00 油 0.80	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鶏肉のおろし焼き】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 薄力粉 1.00 食塩 0.05 だいこん 15.00 三温糖 0.40 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.80 酒 0.80  <b>●副【もやしのごま和え】</b> もやし 35.00 こまつな 35.00 ごま 2.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80  <b>●副【蛙と白菜のスープ】</b> 蛙 12.00 はくさい 25.00 ねぎ 3.00 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  <b>●PM【バターみたらしサンド】</b> ＊食パン(市販品) 40.00 ＊無塩バター 2.00 三温糖 2.30 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 かたくり粉 1.00 水 5.00  <b>●PM【牛乳】</b> ＊牛乳 120.00	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【鯖の味噌ミルク煮】</b> さば 50.00 しょうが 2.00 三温糖 2.00 味噌 3.00 本みりん 1.00 酒 1.00 ＊牛乳 15.00 水 0.00  <b>●副【白菜の和え物】</b> はくさい 40.00 ほうれんそう 30.00 とうもろこし缶詰(体-6) 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00  <b>●副【吉野汁】</b> だいこん 15.00 にんじん 8.00 油揚げ 8.00 ごぼう 5.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 3.00 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 かたくり粉 2.00 水 140.00  <b>●主【親子丼】</b> 五分つき米 60.00 ＊たまご 35.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 35.00 にんじん 8.00 ねぎ 5.00 三温糖 1.30 うすくちしょうゆ 3.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 72.00  <b>●副【小松菜のすまし】</b> こまつな 15.00 しめじ 4.00 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  <b>●PM【焼きいも】</b> さつまいも 100.00  <b>●PM【牛乳】</b> ＊牛乳 120.00  <b>●PM【ふのきな粉和え】</b> 焼きふ 10.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 1.20 ＊無塩バター 2.00  <b>●PM【牛乳】</b> ＊牛乳 120.00	
				<p>煮汁に牛乳を加えて煮ます。 味がまるやかに なり、コクが湧きます。 鯖のくさみもとれますよ!</p>	 <p>溶かした三温糖と バターにふをかためて きな粉をかけたサクサク したお菓子です</p>
<b>●PM【ポテスティック】</b> じゃがいも 50.00 薄力粉 2.00 グラニュー糖 5.00 ベーキングパウダー 0.70 油 5.00 ブイヨン 0.50  <b>●PM【牛乳】</b> ＊牛乳 120.00	<b>●PM【ぜんざい】</b> 白玉粉 7.00 上新粉 3.00 さつまいも 15.00 あずき(乾) 20.00 きざら 15.00 三温糖 6.00 食塩 0.40 水 140.00  <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【牛乳】</b> ＊牛乳 120.00	<b>●PM【牛乳】</b> ＊牛乳 120.00	<b>●PM【牛乳】</b> ＊牛乳 120.00
エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.1 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
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【ゆかりひじきごはん】 五分つき米 50.00 ゆかり 0.20 干ひじき 0.40 食塩 0.10 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【大根きんぴらごはん】 五分つき米 50.00 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 60.00	
●副【豚肉とキャベツの肉巻き】 豚モモ(脂肪なし) 40.00 キャベツ 35.00 白ねぎ 5.00 しょうが 0.60 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80 酢 0.80 ごま油 0.40		●副【鮭のチーズ煮】 鮭 40.00 じゃがいも 25.00 玉葱 15.00 パセリ(乾) 0.04 ★ミックステーズ 15.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 水 0.00		●副【鶏肉と白菜の煮物】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 はくさい 30.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 0.60 水 0.00		●副【餅のパン粉焼き】 まいわし 50.00 薄力粉 0.60 パン粉(乾燥) 2.30 食塩 0.10 ★粉チーズ 1.20 パセリ(乾) 0.02 油 0.80		●副【おでん】 だいこん 40.00 さといも 60.00 ★たまご 25.00 絹厚揚げ 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 0.80 こいくちしょうゆ 3.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00	
●副【さつま芋の炒め物】 さつまいも 50.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.50		●副【豆腐の梅サラダ】 ソフト豆腐 15.00 キャベツ 30.00 水菜 10.00 わかめ 1.30 梅干し 3.00 三温糖 0.40 酢 1.30 うすくちしょうゆ 0.80 ごま油 0.50		●副【ブロッコリーのおかか和え】 ブロッコリー 8.00 水菜 20.00 じゃがいも 10.00 しめじ 8.00 とうもろこし缶詰(粒) 5.00 花かつお 0.60 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80		●副【七福なます】 だいこん 10.00 金時人参 4.00 ★たまご 4.00 油揚げ 4.00 エリンギ 4.00 干しがき 3.00 こんぶ 0.30 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 酢 2.00		●副【もやしの味噌汁】 もやし 10.00 はくさい 10.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	
●副【ごぼうの味噌汁】 ごぼう 8.00 チンゲン菜 15.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		●副【きのこのスープ】 まいたけ 8.00 えのきたけ 8.00 だいこん 15.00 ねぎ 3.00 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		●副【れんこんの味噌汁】 れんこん 8.00 ほうれんそう 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		●副【ブロッコリーのスープ】 ブロッコリー 15.00 玉葱 15.00 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			
●PM【果物】 温州蜜柑(普通、生) 100.00		●PM【きんぴらごぼうおにぎり】 五分つき米 35.00 ささがきごぼう 5.00 にんじん 5.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 42.00		●PM【ミルクいろいろ】 ★牛乳 60.00 薄力粉 10.00 三温糖 5.00 きな粉(大豆) 1.50 食塩 0.01		●PM【焼きそば】 中華めん(ゆで) 80.00 豚モモ(脂肪なし) 10.00 キャベツ 20.00 にんじん 6.00 もやし 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 2.00		●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 りんご 15.00	
●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00		●PM【お菓子】		●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		●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00							
エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g		エネルギー 393 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.9 g	

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。



(★印はアレルギー除去対象食品です)



# 1月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 27	火 14 28	水 15 29	木 16 30	金 31	土 18
中期食 7～8ヶ月頃	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 さつまい芋の煮物 キャベツの味噌汁	豆腐の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 大根のスープ	ささみの煮物 白菜の煮物 人参の煮物 三度豆の味噌汁	鯛の煮付け 人参の煮物 ブロッコリーの煮物 玉葱のスープ	高野豆腐の煮物 小松菜の煮物 里芋の煮物 大根のすまし	煮込みうどん うどん 玉葱 ねぎ じゃが芋の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 白ねぎ 三温糖 醤油 さつまい芋のコロコロ煮 キャベツの味噌汁	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 大根のスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 白菜 ブロッコリー 三温糖 醤油 人参のスティック煮 三度豆の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 大根 三温糖 醤油 ブロッコリーの煮物 玉葱のスープ	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 ねぎ 小松菜 醤油 里芋の煮物 大根のすまし	煮込みうどん うどん 玉葱 ねぎ 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	煮りんご	おじや	いろいろ	キャベツの煮物	(17日・31日)くずもち	お菓子

	月 6	火 7 21	水 8 22	木 9 23	金 24	土 11 25
中期食 7～8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 白ねぎの味噌汁	ささみの煮物 大根の煮物 里芋の煮物 絹さやの味噌汁	豆腐の煮付け キャベツの煮物 人参の煮物 玉葱のすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 大根の煮物 ねぎのスープ	鯛の煮付け 白菜の煮物 人参の煮物 大根のすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 小松菜のすまし
後期食 9～11ヶ月頃	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ 三度豆 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 白ねぎの味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ 大根 金時人参 三温糖 醤油 里芋の煮物 絹さやの味噌汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 キャベツ じゃが芋 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 小松菜 白菜 三温糖 醤油 大根のスティック煮 ねぎのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 ほうれん草 三温糖 醤油 人参のスティック煮 大根のすまし	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 小松菜のすまし
おやつ	(6日・20日)蒸しパン	(7日)七草がゆ (21日)くずもち	煮りんご	手作りパン	(10日・24日)蒸しさつま	ふのきな粉煮

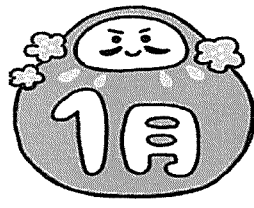
※5～8ヶ月頃＝つぶし粥～全粥、9～11ヶ月頃＝全粥～軟飯に移行していきます。

※10日(金)・20日(月)の給食は、中期食:野菜おじや(五分つき・白菜・人参・大根・ねぎ) 後期食:野菜おじや(五分つき・白菜・人参・大根・ねぎ・醤油)です。

※17日(金)の給食は、中期食:高野豆腐の煮物・玉葱の煮物・じゃが芋の煮物・人参のすましです。

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



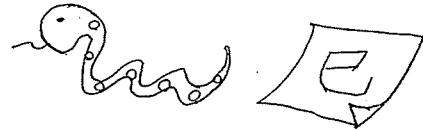


# きゅうしよくだより

2025.1.1

## あけましておめでとうございます

今年も子ども達がワクワクして楽しめるような給食とおやつを作りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



免疫力UP!!

### 発酵食品のいいところ

発酵食品には、微生物の働きによって、食材の栄養価を高めたり、スムーズに吸収することができたり、免疫細胞を活性化させるなど嬉しいことがたくさんあります!

おいしさのヒミツ  
それは…「旨味」

味噌や醤油、酢などの発酵調味料に、納豆や漬物、パン、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品とたくさんありますが、味噌や醤油の原料である「大豆」の中のたんぱく質は麹菌の働きによってグルタミン酸が生まれて「旨味」になります。

独特の香りが  
生まれます

納豆やチーズ、ワインなどは食材が発酵する過程によって生み出される成分により様々な香りがします。

保存性を  
高めます

発酵を促す微生物が増えることで腐敗菌を寄せつけないようにします。発酵によってつくられる乳酸や酢酸、アルコール自体にも殺菌効果があるので雑菌の増殖を抑え、食品のおいしさを保ってくれます。

1月の献立にも、小松菜・キャベツと一緒に和えた「納豆和え」や、キャベツ・水菜そしてわかめや梅干れと食べる「豆腐の梅サラダ」、じゃが芋・玉葱と鮭にチーズをかけて煮込んだ「鮭のチーズ煮」、そして味噌汁やおやつのパン、ヨーグルト…とたくさんの発酵食品を使用していますよ!

子どもの姿



毎日の給食とおやつは北門付近に展示しており、「みて、みて、これたべたよ〜。」「おかわりしてん!!」などと色々な会話が聞こえてきます。

おやつがレモンケーキだったときは保護者の方も「ケーキせん!! おいしそうやな〜。」「いいなあ〜。」「食べたかったわあ。」などの声がたくさん聞こえてきました。

これからもそんな親子の会話が増えるような、ワクワクすることにチャレンジしますのでお楽しみ下さいね!