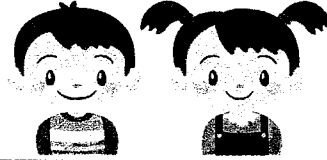
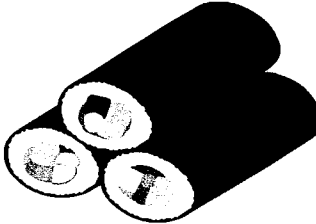
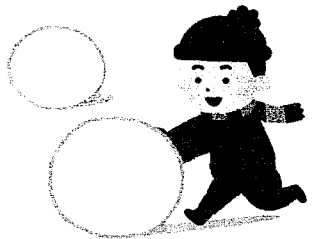


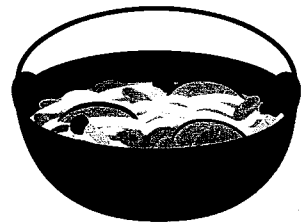
					1日 (土)	
					献立名 / 食品名	
					<div data-bbox="1160 411 1451 507" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 万が一、食材が入手困難な場合、 献立の一部を変更することが ありますのでご了承下さい。 </div>	
					<ul style="list-style-type: none"> ●主【カレーうどん】 干しうどん(ゆで) 50.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 にんじん 10.00 玉葱 20.00 ねぎ 2.00 こいくちしょうゆ 8.00 本みりん 3.00 カレー粉 0.40 かたくり粉 3.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 100.00 ●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 55.00 三度豆 4.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 水 0.00 	
					<ul style="list-style-type: none"> ●PM【ココアうるるう】 薄力粉 14.00 三温糖 6.00 ★牛乳 36.00 ピュアココア 9.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 	
					エネルギー 366 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 1.8 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

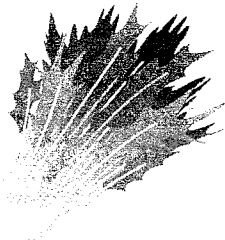
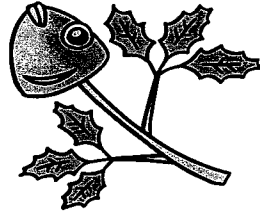
3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		8日(土)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g		
●主【巻き寿司】 五分つき米 65.00 きゅうり 15.00 にんじん 15.00 焼き竹輪 15.00 焼きのり 0.80 酢 8.00 三温糖 6.00 食塩 0.20 こんぶ 0.00 水 70.00 ●副【高野豆腐のそぼろ煮】 凍り豆腐 10.00 豚ひき肉 17.00 玉葱 10.00 にんじん 8.00 みつば 2.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.50 水 0.00 ●副【えのきの味噌汁】 えのきたけ 8.00 ねぎ 3.00 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【豚肉と春雨のうま煮】 豚モモ(脂肪なし) 27.00 はくさい 25.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 春雨 10.00 しょうが 1.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 にんじん 8.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 5.00 食塩 0.10 ●副【小松菜のマヨ和え】 こまつな 45.00 キャベツ 25.00 にんじん 8.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 5.00 食塩 0.10 ●副【さつまいの味噌汁】 鶏岩鶏肉モモ(皮付き) 8.00 さつまいも 20.00 ごぼう 10.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		●主【冬野菜カレー】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 38.00 じゃがいも 30.00 さといも 15.00 だいこん 15.00 にんじん 7.00 ブロッコリー 7.00 ★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 1.50 水 100.00 ●副【水菜のサラダ】 水菜 20.00 はくさい 35.00 とうもろこし缶詰(体-M) 5.00 三温糖 0.20 食塩 0.10 油 0.40 酢 0.80		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鱈の蒲焼き】 まいわし 50.00 薄力粉 0.60 三温糖 0.30 こいくちしょうゆ 0.40 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.40 酒 0.40 油 1.00 ●副【畑菜と油揚げのたいたん】 はたけな 50.00 油揚げ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 水 0.00 ●副【根菜の味噌汁】 だいこん 20.00 れんこん 10.00 ごぼう 10.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●副【根菜の味噌汁】 だいこん 20.00 れんこん 10.00 ごぼう 10.00 ねぎ 3.00 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【鶏肉のチーズ焼き】 鶏岩鶏肉モモ(皮付き) 70.00 食塩 0.10 ★ミックスチーズ 10.00 ●副【キャベツのサラダ】 キャベツ 40.00 だいこん 15.00 にんじん 8.00 三温糖 0.30 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80 ●副【ブロッコリーのスープ】 チンゲン菜 20.00 ブロッコリー 10.00 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		<div data-bbox="1881 391 2161 486" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; text-align: center; width: 125px; height: 60px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> こどもランド </div> 	
●PM【鬼まんじゅう】 薄力粉 25.00 さつまいも 25.00 三温糖 10.00 ベーキングパウダー 1.00 水 0.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【抹茶わらびもち】 わらびもち粉 20.00 三温糖 6.00 きな粉(大豆) 4.00 食塩 0.02 抹茶 0.30 水 80.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【果物】 りんご 90.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【具だくさんチヂミ】 にはら 5.00 にんじん 5.00 玉葱 5.00 切干し大根 0.20 薄力粉 20.00 ★たまご 4.00 ★プロセスチーズ 3.00 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【じゃがもち】 じゃがいも 50.00 かたくり粉 5.00 こいくちしょうゆ 1.00 三温糖 1.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00			
エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g		エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.1 g		エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g		エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g		エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.2 g			

(★印はアレルギー除去対象食品です)

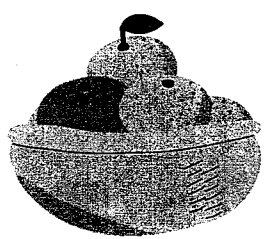
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
献立名/食品名		献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【すき焼き風煮】 豚モモ(脂肪なし) 27.00 焼き豆腐 30.00 はくさい 25.00 しゅんぎく 10.00 金時人参 8.00 まいたけ 5.00 白ねぎ 4.00 しらたき 7.00 焼きふ 1.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【じゃが芋の南部焼き】 じゃがいも 60.00 ごま 1.20 黒ごま 1.20 本みりん 0.50 うすくちしょうゆ 0.50 油 1.50 ●副【キャベツの味噌汁】 キャベツ 20.00 もやし 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%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <p>建国記念の日 (休園)</p> </div>	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏肉のちゃんちゃん焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 キャベツ 20.00 玉葱 8.00 にんじん 7.00 まいたけ 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.20 味噌 1.50 食塩 0.02 酒 0.80 油 1.30 ●副【白菜とわかめの酢の物】 はくさい 30.00 チンゲン菜 20.00 ちりめんじゃこ 6.00 わかめ 2.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50 ●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 20.00 ねぎ 3.00 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【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【蛙じゃが】 じゃがいも 40.00 蛙 20.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 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 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 油 2.00 水 0.00 ●副【菜種和え】 ほうれんそう 30.00 キャベツ 30.00 ★たまご 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【粕汁】 さといも 20.00 にんじん 10.00 ささがきごぼう 5.00 こんにゃく 4.00 油揚げ 4.00 ねぎ 3.00 酒かす 4.00 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【豚肉とブロッコリーのカレー炒め】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 25.00 ブロッコリー 15.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体材) 5.00 三温糖 0.60 うすくちしょうゆ 1.00 カレー粉 0.05 油 2.00 ●副【ごまドレサラダ】 キャベツ 30.00 もやし 20.00 チンゲン菜 15.00 ごま 2.00 三温糖 0.30 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80 ●副【かきたまスープ】 ★たまご 12.00 玉葱 8.00 えのきたけ 5.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.80 スープの素 0.50 水 140.00	●主【ほうとう】 ほうとう 100.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 油揚げ 7.00 はくさい 15.00 かぼちゃ 10.00 にんじん 4.00 ねぎ 2.00 味噌 1.20 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.80 削り節 3.00 こんぶ 0.00 水 0.00 ●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 55.00 三度豆 4.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 水 0.00
●PM【ゆかりチーズおにぎり】 五分つき米 35.00 ゆかり 0.50 ★プロセスチーズ 7.00 水 45.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【果物】 温州蜜柑(普通、生) 100.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【マヨシユガトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 グラニュー糖 0.80 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【じゃがもち】 じゃがいも 50.00 かたくり粉 5.00 三温糖 1.00 こいくちしょうゆ 1.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【ココアいろいろ】 薄力粉 14.00 三温糖 6.00 ★牛乳 40.00 ビュアココア 9.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120
エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g		エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 0.8 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 3.5 g

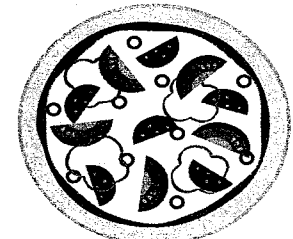


(★印はアレルギー除去対象食品です)

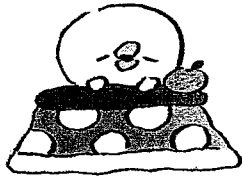
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【高野豆腐のそぼろ煮】 凍り豆腐 10.00 豚ひき肉 17.00 玉葱 10.00 にんじん 8.00 みつば 2.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 1.50 水 0.00 ●副【大根のおかか和え】 だいこん 45.00 はくさい 25.00 花かつお 0.80 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【えのきの味噌汁】 えのきたけ 8.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【鬼まんじゅう】 薄力粉 25.00 さつまいも 25.00 三温糖 10.00 ベーキングパウダー 1.00 水 0.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【豚肉と春雨のうま煮】 豚モモ(脂肪なし) 27.00 はくさい 25.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 春雨 10.00 しょうが 1.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 2.00 水 0.00 ●副【小松菜のマヨ和え】 こまつな 45.00 キャベツ 25.00 にんじん 8.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 5.00 食塩 0.10 ●副【さつま芋の味噌汁】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 8.00 さつまいも 20.00 ごぼう 10.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【抹茶わらびもち】 わらびもち粉 20.00 三温糖 6.00 きな粉(大豆) 4.00 食塩 0.02 抹茶 0.30 水 80.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【冬野菜カレー】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 38.00 じゃがいも 30.00 さといも 15.00 だいこん 15.00 にんじん 7.00 ブロッコリー 7.00 ★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 1.50 水 100.00 ●副【水菜のサラダ】 水菜 20.00 はくさい 35.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 三温糖 0.20 食塩 0.10 油 0.40 酢 0.80 ●副【お菓子】 りんご 90.00 ●PM【お菓子】 ★牛乳 120.00 	●【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●【鱈の蒲焼き】 まいわし 50.00 薄力粉 0.60 三温糖 0.30 こいくちしょうゆ 0.40 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.40 酒 0.40 油 1.00 ●【畑菜と油揚げのたいたん】 はたけな 50.00 油揚げ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 水 0.00 ●【根菜の味噌汁】 だいこん 20.00 れんこん 10.00 ごぼう 10.00 ねぎ 3.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【具だくさんチヂミ】 にら 5.00 にんじん 5.00 玉葱 5.00 切干し大根 0.20 薄力粉 20.00 ★たまご 4.00 ★フロセスチーズ 3.00 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	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; width: fit-content; margin: 0 auto;"> お弁当の日 (ゆり・ひまわり遠足) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 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にきる。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>  ●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	●主【焼き鳥丼】 五分つき米 65.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 35.00 にんじん 7.00 白ねぎ 5.00 三温糖 1.30 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【チンゲン菜のすまし】 チンゲン菜 10.00 わかめ 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
エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.7 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 387 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	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="100 399 369 478" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;"> 振替休日 (休園) </div>	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鶏肉のちゃんちゃん焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 キャベツ 20.00 玉葱 8.00 にんじん 7.00 まいたけ 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.20 味噌 1.50 食塩 0.02 酒 0.80 油 1.30 ●副【白菜とわかめの酢の物】 はくさい 30.00 チンゲン菜 20.00 わかめ 2.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.50 ●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 20.00 ねぎ 3.00 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【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 金時人参 8.00 まいたけ 5.00 白ねぎ 4.00 しらたき 7.00 焼きふ 1.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【じゃが芋の南部焼き】 じゃがいも 60.00 ごま 1.20 黒ごま 1.20 本みりん 0.50 うすくちしょうゆ 0.50 油 1.50 ●副【キャベツの味噌汁】 キャベツ 20.00 もやし 10.00 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【鮭じゃが】 じゃがいも 40.00 鮭 20.00 玉葱 27.00 にんじん 8.00 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 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 油 0.80 水 0.00 ●副【菜種和え】 ほうれんそう 30.00 キャベツ 30.00 ★たまご 5.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00 ●副【粕汁】 さといも 20.00 にんじん 10.00 ささがきごぼう 5.00 こんにゃく 4.00 油揚げ 4.00 ねぎ 3.00 酒かす 4.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【手作りピザ】 強力粉 70.00 イースト 0.10 油 2.00 三温糖 1.30 食塩 1.00 水 0.00 ピーマン 5.00 ツナ 10.00 どうもろこし缶詰(休-A) 5.00 トマト 8.00 トマトクチャップ 10.00 トマト缶詰(ホール) 10.00 ★ミックステーズ 5.00 ●副【野菜のスープ】 じゃがいも 20.00 玉葱 20.00 ブロッコリー 5.00 にんじん 5.00 しめじ 5.00 鶏がら 0.00 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 1.30 水 140.00 ●副【牛乳】 ★牛乳 120.00
	<div data-bbox="100 1197 369 1436" style="text-align: center;">  </div>	●PM【ゆかりチーズおにぎり】 五分つき米 35.00 ゆかり 0.50 ★プロセスチーズ 7.00 水 45.00 ●【鮭おにぎり】 五分つき米 35.00 鮭 8.00 食塩 0.10 水 45.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 <div data-bbox="436 1316 739 1404" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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>	●PM【果物】 温州蜜柑(普通、生) 100.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【マヨシュガトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 グラニュー糖 0.80 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g



(★印はアレルギー除去対象食品です)



2月 離乳食献立表

西京極保育園

	12(水)	火 25	10(月) 26(水)	木 13 27	金 14 28	土 1
中期食 7~8ヶ月頃	ささみの煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 ねぎのスープ	ささみの煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 ねぎのスープ	豆腐の煮物 白菜の煮物 じゃが芋の煮物 キャベツの味噌汁	鯛の煮付け 里芋の煮物 三度豆の煮物 人参の味噌汁	高野豆腐の煮物 ブロッコリーの煮物 人参の煮物 玉葱のスープ	煮込みうどん うどん 人参 玉葱 じゃが芋の煮物
後期食 9~11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ 白菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ねぎのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ 白菜 三温糖 醤油 人参のスティック煮 ねぎのスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 白菜 白ねぎ 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 キャベツの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 里芋 ほうれん草 三温糖 醤油 三度豆の煮物 人参の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 ブロッコリー じゃが芋 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱のスープ	煮込みうどん うどん 人参 玉葱 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	煮りんご	おじや	(10日)おじや (26日)煮りんご	手作りパン	くずもち	ういろう
	月 3 17	火 4 18	水 5 19	木 6 20	金 7	土 22
中期食 7~8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 人参の煮物 胡瓜の味噌汁(3日) 大根の味噌汁(17日)	鯛の煮付け キャベツの煮物 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	豆腐の煮物 大根の煮物 里芋の煮物 水菜のすまし	鯛の煮付け 人参の煮物 大根の煮物 ねぎの味噌汁	ささみの煮物 チンゲン菜の煮物 ブロッコリーの煮物 大根のスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 チンゲン菜のすまし
後期食 9~11ヶ月頃	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 ねぎ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 胡瓜の味噌汁(3日) 大根の味噌汁(17日)	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 さつまいものコロコロ煮 白菜の味噌汁	豆腐と野菜の煮物 豆腐 大根 ブロッコリー 三温糖 醤油 里芋の煮物 水菜のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 玉葱 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 チンゲン菜 キャベツ 三温糖 醤油 ブロッコリーの煮物 大根のスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 チンゲン菜のすまし
おやつ	蒸しさつまいも	わらびもち	煮りんご	おじや	じゃがもち	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。

※21日(火)の給食は、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・チンゲン菜・三温糖・醤油)、人参のスティック煮、大根のすましです。おやつはくずもちです。



2月 きゅうしよくだより

2025.2.1

1年で最も寒い季節がやってきました。

寒さに負けまいよう、バランスの良い食事と睡眠、休養を十分にとり、暖かくなる日を心待ちにしながら、元気に過ごしたいですね。

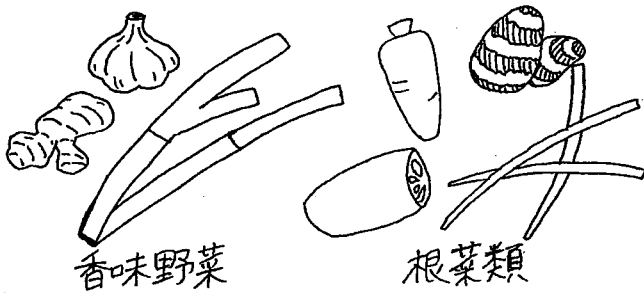
食事で体を温めよう

寒さと空気の乾燥で体調を崩しやすい季節ですが、体を温めることで、全身の血液の流りが良くなり、体を守る免疫力がアップします。体を温める効果のある食材やメニューを取り入れて免疫力を高めましょう！

体を温める食材



冬野菜



香味野菜

根菜類

冬が旬の野菜には体を温めるものが多くあります。土の中で育つ根菜類はビタミンやミネラルを豊富に含み、冷え解消効果に優れています。香味野菜の中でも特に温め効果の高い食材は生薑です。生で食べることも多いですが、熱を通すことで、生薑特有の辛み成分“ショウガオール”が胃腸を刺激して血行を促進し、体の芯から温めてくれます。園の給食でも魚青の生薑煮、鶏肉の生薑煮、鶏肉の生薑味噌焼き、スープなどに生薑を使った献立があります。今月の献立では、豚肉と春雨のうま煮で生薑を使用しています！汁物や煮物、炒め物などにぜひ入れてみて下さい。他にも魚や肉、大豆に多く含まれるたんぱく質にも体を温める効果が期待できます！

体を温めるメニュー

鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。特に朝は1日で最も体温が下がっているので、みそ汁、スープ、ホットミルクなどで体を温めて元気に1日をスタートしましょう！！

今年の節分は2月2日です

節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて悪いものを追い出す日です。邪気祓いとして「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり恵ち巻きを食ったりします。2025年の恵ちは「西南西」で願い事を思いながら一言も話さずに食べると願い事がかなうと言われています。園でも2月3日の給食で巻き寿司を食べます。

子どもの姿

1月10日に煮込みうどんづくりのクッキングがありました。ひまわりさんではうどんの麺づくりをしました。生地を踏んで、麺棒で伸ばして切って…。力仕事も多く「すしきうけい」と言って休憩してからまた頑張る姿が印象的でした。クッキング中、雪が降っていたこともあり、うさぎの粉を見て、「雪みたい!!」と嬉しくおもっていました。はしゃぐ姿もかわいかったです。たけのこみんちで作った煮込みうどんは美味しくいただきました。