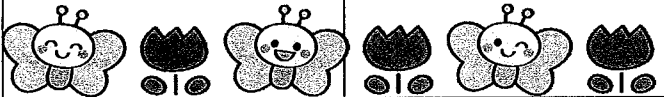
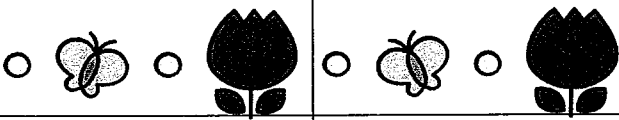


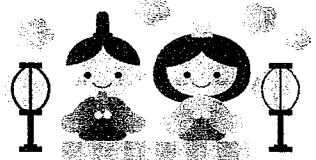
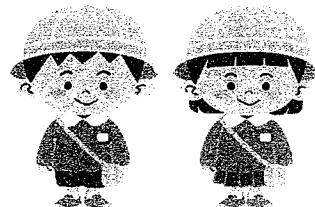
				1日(土)	
				献立名/食品名	
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     万が一、食材が入手困難な場合、                      献立の一部を変更することが                      ありますのでご了承下さい。                 </div>	○主【焼きそば】 蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 キャベツ 30.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00  ○副【じゃが芋のすまし】 じゃがいも 15.00 わかめ 0.20 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【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
					エネルギー 321 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.1 g 食塩相当量 1.3 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

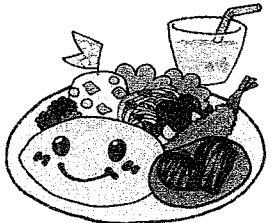
○印はさくらさん(年長児)のリクエストメニューです

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
献立名/食品名	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
g	g	g	g	g	g
<b>●主【丹後風ちらし寿司】</b> 五分つき米 60.00 さば(水煮缶詰) 20.00 ★たまご 6.00 蒸しかまぼこ 2.00 にんじん 6.00 しめじ 3.00 かんぴょう(乾) 1.00 きゅうり 5.00 酢 8.00 三温糖 5.00 食塩 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 酒 0.90 本みりん 0.90 こんぶ 0.00 水 70.00  <b>●副【南瓜のいとこ煮】</b> かぼちゃ 60.00 あずき(乾) 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.60 酒 0.40 水 0.00  <b>●副【ふのすまし】</b> 焼きふ 2.00 はくさい 12.00 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>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>○副【鶏の照り焼き】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 うすくちしょうゆ 0.40 こいくちしょうゆ 1.30 本みりん 2.30 酒 0.70  <b>●副【ごぼうのきんぴら】</b> ごぼう 20.00 れんこん 15.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 油 2.00  <b>●副【もやしの味噌汁】</b> もやし 10.00 まいたけ 8.00 水菜 10.00 味噌 4.60 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 35.00 ほうれん草 18.00 玉葱 15.00 ツナ 13.00 ★ミックスチーズ 10.00 ブイヨン 0.80 食塩 0.02 オリーブ油 1.30  <b>●副【キャベツの和え物】</b> キャベツ 38.00 こまつな 20.00 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.80  <b>●副【コーンスープ】</b> とうもろこし缶詰(9-4) 15.00 とうもろこし缶詰(体-4) 6.00 だいこん 10.00 パセリ(乾) 0.04 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	<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 10.00 にんじん 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 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>○副【れんこんの味噌汁】</b> れんこん 20.00 ごぼう 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【鮭のコーンマヨネーズ焼き】</b> 鮭 40.00 玉葱 3.00 とうもろこし缶詰(9-4) 2.00 とうもろこし缶詰(体-4) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.02  <b>●副【ごまドレサラダ】</b> キャベツ 40.00 だいこん 15.00 にんじん 8.00 ごま 2.00 三温糖 0.10 酢 1.30 食塩 0.10 油 0.80  <b>○副【豆腐のスープ】</b> 絹ごし豆腐 20.00 しめじ 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【親子丼】</b> 五分つき米 65.00 ★たまご 35.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 35.00 にんじん 7.00 絹さや 7.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 75.00  <b>●副【小松菜のすまし】</b> こまつな 15.00 エリンギ 8.00 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【果物】</b> いちご 80.00  <b>●PM【お菓子】</b> ひなあられ 5.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>○PM【スイートポテト】</b> さつまいも 80.00 ★無塩バター 3.00 三温糖 3.00 ★生クリーム(乳脂肪) 5.00  <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 清見オレンジ 15.00  <b>●PM【お菓子】</b>	<b>○PM【ミルクいろいろ】</b> ★牛乳 60.00 薄力粉 12.00 三温糖 6.00 きな粉(大豆) 1.50 食塩 0.01  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>○PM【きんぴらごぼうおにぎり】</b> ★牛乳 35.00 ささがきごぼう 5.00 にんじん 5.00 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.40 酒 0.80 油 0.40 水 42.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【お菓子】</b> <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00
エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 0.9 g


野菜や豆は  
火でしめること  
かういひヒニの  
ようだといい説  
があります。



(★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	献立名/食品名
<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 こんにゃく 4.00 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.20 水 0.00</p> <p>●副【じゃこの和え物】 キャベツ 50.00 こまつな 25.00 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</p> <p>○副【わかめの味噌汁】 わかめ 2.00 もやし 15.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p> <p>○PM【クリームサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 コーンスターチ 0.70 ★牛乳 10.00 ★たまご 4.00 三温糖 2.00</p> <p>○PM【ココアクリームサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 ビュアココア 1.00 三温糖 3.00 コーンスターチ 1.00 ★牛乳 12.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>(防災献立)</p> <p>●主【アルファ米】 アルファ化米 60.00 水 70.00</p> <p>●副【貝だくさんすまし】 鶏若鶏肉ささ身(ゆで) 15.00 キャベツ(乾) 5.00 ささがきごぼう(乾) 5.00 にんじん(乾) 5.00 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</p> <p>○PM【苺そば風】 干し中華めん(ゆで) 80.00 豚モモ(脂肪なし) 13.00 ★たまご 7.00 ねぎ 3.00 だいこん 2.00 レモン 0.02 もみのり 0.20 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 0.40 こいくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.40 酒 0.40 削り節 1.00 こんぶ 0.00 油 0.20 水 20.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>お弁当の日 (さくらバイキング)</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>○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>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【カレイの煮付け】 カラスガレイ 50.00 三温糖 1.80 こいくちしょうゆ 2.30 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>○副【うどんサラダ】 干しうどん(乾) 10.00 キャベツ 8.00 にんじん 5.00 油揚げ 3.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.80 油 0.70 本みりん 0.50 酒 0.50 水 0.00</p> <p>●副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 8.00 えのきたけ 5.00 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>○PM【苺ジャム蒸しパン】 薄力粉 20.00 三温糖 3.00 ベーキングパウダー 1.00 油 4.00 ★牛乳 20.00 いちご 5.00 レモン(果汁、生) 1.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【焼きビーフン】 ビーフン 12.00 豚ひき肉 15.00 玉葱 20.00 こまつな 15.00 にんじん 7.00 うすくちしょうゆ 0.80 スープの素 0.30 油 2.00</p> <p>○副【ブロッコリーのおかか和え】 ブロッコリー 15.00 じゃがいも 35.00 しめじ 7.00 とうもろこし缶詰(体-Ⅱ) 3.00 花かつお 0.60 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>○副【白菜のスープ】 はくさい 15.00 ねぎ 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</p> <p>○PM【ココアいろいろ】 薄力粉 14.00 三温糖 6.00 ★牛乳 36.00 ビュアココア 9.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <p>○主【焼きそば】 蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 キャベツ 30.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00</p> <p>○副【じゃが芋のすまし】 じゃがいも 15.00 わかめ 0.20 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</p>	<p>○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</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
<p>10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>					
<p>エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 0.8 g</p>	<p>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</p>	<p>エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 0.9 g</p>	<p>エネルギー 321 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.3 g</p>

(★印はアレルギー除去対象食品です)

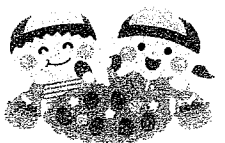
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名		献立名/食品名	献立名/食品名
<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>○副【鯖の味噌煮】</b> さば 50.00 しょうが 2.00 三温糖 2.00 味噌 3.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00  <b>●副【南瓜の煮物】</b> かぼちゃ 50.00 じゃがいも 20.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.60 酒 0.40 水 0.00  <b>●副【具だくさんすまし】</b> 焼きふ 2.00 はくさい 12.00 ねぎ 3.00 にんじん 7.00 わかめ 0.30 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>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>○副【鶏のおろし焼き】</b> 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 薄力粉 1.00 食塩 0.20 だいこん 15.00 うすくちしょうゆ 0.30 こいくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.70 酒 0.70  <b>●副【ごぼうのきんぴら】</b> ごぼう 20.00 れんこん 15.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 油 2.00  <b>●副【もやしの味噌汁】</b> もやし 10.00 まいたけ 8.00 水菜 10.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>○主【ひよこ豆カレー】</b> 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 ひよこまめ(乾) 10.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 にんじん 7.00 とうもろこし缶詰(体-) 5.00 ★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  <b>●副【チーズサラダ】</b> キャベツ 55.00 チンゲン菜 20.00 にんじん 6.00 ★プロセスチーズ 4.00 三温糖 0.20 酢 1.30 食塩 0.20 油 0.60  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<div style="text-align: center;">  <p>春分の日 (卒園式)</p> </div>	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>○副【鮭のチーズ煮】</b> 鮭 40.00 じゃがいも 15.00 玉葱 7.00 ★ミックスチーズ 18.00 パセリ(乾) 0.01 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【ごまドレサラダ】</b> キャベツ 40.00 だいこん 15.00 にんじん 8.00 ごま 2.00 三温糖 0.10 酢 1.30 食塩 0.10 油 0.80  <b>○副【豆腐のスープ】</b> 絹ごし豆腐 20.00 しめじ 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>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>○主【親子丼】</b> 五分つき米 65.00 ★たまご 35.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 35.00 にんじん 7.00 絹さや 7.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 75.00  <b>●副【小松菜のすまし】</b> こまつな 15.00 エリンギ 8.00 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【お菓子】</b> 五分つき米 35.00 とうもろこし缶詰(体-) 5.00 しょうが 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.50 酒 0.50 水 43.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00
<b>●PM【ぼたもち】</b> もち米 5.00 五分つき米 7.00 あずき(乾) 13.00 きざら 10.00 食塩 0.02 水 25.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>○PM【スイートポテト】</b> さつまいも 80.00 ★無塩バター 3.00 三温糖 3.00 ★生クリーム(乳脂肪) 5.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>○PM【果物】</b> 温州蜜柑(普通、生) 80.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00		<b>○PM【コーンおにぎり】</b> 五分つき米 35.00 とうもろこし缶詰(体-) 5.00 しょうが 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.50 酒 0.50 水 43.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	
<b>エネルギー</b> 580 kcal <b>たんぱく質</b> 25.0 g <b>脂質</b> 14.9 g <b>食塩相当量</b> 1.2 g	<b>エネルギー</b> 619 kcal <b>たんぱく質</b> 23.5 g <b>脂質</b> 22.6 g <b>食塩相当量</b> 1.4 g	<b>エネルギー</b> 566 kcal <b>たんぱく質</b> 20.4 g <b>脂質</b> 12.6 g <b>食塩相当量</b> 1.2 g		<b>エネルギー</b> 547 kcal <b>たんぱく質</b> 25.7 g <b>脂質</b> 15.2 g <b>食塩相当量</b> 1.4 g	<b>エネルギー</b> 439 kcal <b>たんぱく質</b> 19.5 g <b>脂質</b> 13.7 g <b>食塩相当量</b> 0.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

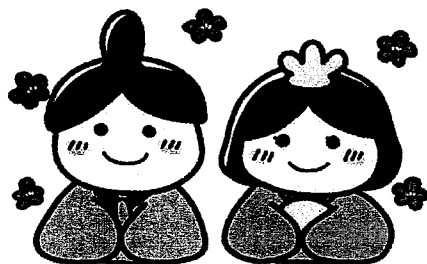
今年の春のお休日は、3月17日~23日の7日間です!

24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)		29日(土)		31日(月)		
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 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 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 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 食塩 0.20 油 2.00 水 100.00		●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00		●主【鶏ごぼう丼】 五分つき米 65.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 ごぼう 15.00 玉葱 10.00 にんじん 8.00 三温糖 0.70 こいくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.00 水 75.00		○主【焼きそば】 蒸し中華めん 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 キャベツ 30.00 もやし 10.00 にんじん 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00				
○副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 ごんにやく 4.00 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.20 水 0.00		○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 まいだけ 4.00 ねぎ 4.00 しらたき 7.00 焼きふ 1.00 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.40 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00		●副【チーズサラダ】 キャベツ 55.00 チンゲン菜 20.00 にんじん 6.00 ★プロセスチーズ 4.00 三温糖 0.20 酢 1.30 食塩 0.20 油 0.60		●副【カレイの煮付け】 カラスガレイ 50.00 三温糖 1.80 こいくちしょうゆ 2.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 0.80 水 0.00		●副【白菜のスープ】 はくさい 15.00 ねぎ 8.00 鶏がら 3.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00		○副【じゃが芋のすまし】 じゃがいも 15.00 わかめ 0.20 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【じゃこの和え物】 キャベツ 50.00 こまつな 25.00 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		●副【さつま芋とひじきの和え物】 さつまいも 40.00 ブロッコリー 8.00 干ひじき 1.50 三温糖 0.10 うすくちしょうゆ 0.80 食塩 0.02 油 0.80		●副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 8.00 えのきたけ 5.00 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【わかめの味噌汁】 わかめ 2.00 もやし 15.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00		○副【うどんサラダ】 干しうどん(乾) 10.00 キャベツ 5.00 にんじん 3.00 油揚げ 0.70 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.00 酢 1.80 油 0.70 本みりん 0.50 酒 0.50 水 0.00						
○PM【クリームサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 コーンスターチ 0.70 ★牛乳 10.00 ★たまご 4.00 三温糖 2.00		○PM【ラーメン】 中華めん(炒で) 100.00 とうもろこし缶詰(6-A) 5.00 わかめ 0.80 スープの素 0.40 うすくちしょうゆ 2.50 本みりん 0.40 酒 0.80 食塩 0.20 水 70.00		○PM【果物】 温州蜜柑(普通、生) 80.00		○PM【苺ジャム蒸しパン】 薄力粉 20.00 三温糖 3.00 ベーキングパウダー 1.00 油 4.00 ★牛乳 20.00 いちご 5.00 レモン(果汁、生) 1.00		○PM【ココアういろう】 薄力粉 14.00 三温糖 6.00 ★牛乳 36.00 ビュアココア 9.00		●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		●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00						
エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 2.1 g		エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g		エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.5 g		エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 0.8 g		エネルギー 179 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g				

新年度準備  
(協力日)



(★印はアレルギー除去対象食品です)

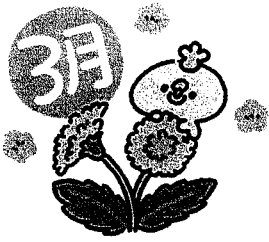


### 3月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 10 24	火 11	水 19 26	木 13 27	金 14	土 1 15 29
後期食 9～11ヶ月頃	豚肉と野菜の煮物 豚肉 小松菜 じゃが芋 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 キャベツ 人参 醤油 ねぎのすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 チンゲン菜 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 玉葱のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 大根のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 ねぎ 三温糖 醤油 ブロッコリーの煮物 小松菜のスープ	煮込みうどん うどん もやし キャベツ 醤油 じゃが芋のスティック煮
おやつ	手作りパン	大根の煮物	煮りんご	蒸しパン	ういろう	ふの甘煮
	月 3 17	火 4 18	水 5 12	木 6	金 7 21	土 8 22
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 白菜 人参 三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 ねぎのすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ 玉葱 大根 三温糖 醤油 人参のスティック煮 水菜の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ 小松菜 三温糖 醤油 大根のスティック煮 玉葱のスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐 人参 小松菜 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 大根の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ 玉葱 三温糖 醤油 大根のスティック煮 人参のスープ	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	(4日)煮りんご (17日)小豆くずもち	蒸しさつま	くずもち	きな粉ういろう	おじや	お菓子

※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

2025.3.1

今年度も残りわずかとなりました。1年を通して、たくさんの旬の野菜や行事食をいただきました。3月は、さくらさん(年長児)のリクエストがつま、た献立で、献立名の横に〇がついているのがリクエストメニューです！ぜひ探してみてください♡



## 1年間の食生活をふり返ろう



1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみよう！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日食べましたか？	<input type="checkbox"/> 給食・おやつの前は、石けんで手を洗いましたか？	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べましたか？
<input type="checkbox"/> お友達と楽しく食べましたか？	<input type="checkbox"/> おかわりをたくさんしましたか？	<input type="checkbox"/> 好きな給食、おやつがありましたか？

ぜひご家庭で子ども運に聞いてみてほしいなと思います。たくさんチェックがつくと嬉しいです。



## これから旬を迎えるいちご

### 〈いちごの豆知識〉

園芸学では、木の実は果物、草の実は野菜と分類されるため、草本性であるいちごは野菜に含まれる。

いちごの表面にあるつぶつぶは種ではなく、一つ一つが果実で、それぞれの中に種が入っている。果実だと思っ、て食べている部分は、茎の先端の花床が膨らんだもの。

いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうが甘い。

### 〈いちごの栄養成分〉

ビタミンC：抗酸化作用、病気やストレスへの抵抗力を高める。

葉酸：造血効果による貧血の予防や改善、記憶力の衰えや物忘れの予防、赤血球の形成を助ける。

アントシアニン：ポリフェノールの一種。目の働きを高める。眼精疲労を予防。

さくらさんのリクエストにもいちごが入っていました。みんな大好きないちごはなんと、2024年人気フルーツランキング2位!!2025年もたくさん食べたいですね。(1位は0.7%の差で桃でした...)

### 子どもの姿

朝のお手伝いで、1人で水をちぎ、てくれたKさん。その日の給食をKさんと一緒に食べたので、「今日のサラダの水菜はKさんがお手伝いしてくれたんだよ」と他の友達に言うと、「Kさんありがとう♡」とたくさん声をかけられていました。「そんなに言われるとはずかしい〜」とほっぺた赤くなっていました。が、「どういたしまして!」と答えるKさんも、「ありがとう」を伝えた友達もとても素敵でした♡