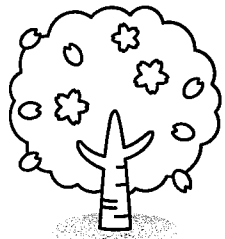

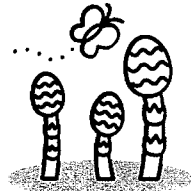



	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
		献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g
<p>新年度のつどい 持ち帰り (携帯おにぎり・コーンスープ)</p> 		<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 厚揚げ 20.00 こんにゃく 8.00 ごぼう 8.00 れんこん 8.00 にんじん 8.00 しめじ 8.00 えんどう豆(さや付) 5.00 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 0.50 三温糖 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 水 0.00</p> <p>●副【桜えびとキャベツのおひたし】 キャベツ 50.00 にんじん 6.00 ★さくらえび(素干し) 3.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00</p> <p>●副【新玉葱の味噌汁】 玉葱 20.00 にら 5.00 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【鱈のピザ焼き】 さわら 25.00 トマトケチャップ 5.00 ★ミックスチーズ 10.00 油 1.00</p> <p>●副【ひじきとごぼうのきんぴら】 干ひじき 3.00 ささがきごぼう 10.00 にんじん 8.00 玉葱 8.00 こんにゃく 8.00 三温糖 0.80 こいくちしょうゆ 1.00 うすくちしょうゆ 0.30 本みりん 0.50 酒 0.50 ごま 2.30 ごま油 0.50</p> <p>●副【まめまめ汁】 大豆(国産、乾) 8.00 じゃがいも 15.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 油揚げ 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【豆ごはん】 五分つき米 50.00 えんどう豆(さや付) 4.00 食塩 0.20 水 60.00</p> <p>●副【春キャベツのハンバーグ】 豚ひき肉 30.00 ★たまご 5.00 絹ごし豆腐 5.00 おから 4.00 キャベツ 15.00 玉葱 10.00 パン粉(乾燥) 3.00 トマトケチャップ 4.00 食塩 0.10</p> <p>●副【春野菜炒め】 チンゲン菜 45.00 にんじん 5.00 たけのこ 4.00 アスパラガス 3.00 しめじ 2.00 スープの素 0.50 食塩 0.10 油 1.50</p> <p>●副【豆苗の味噌汁】 トウモロコシ 10.00 玉葱 15.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【麻婆丼】 五分つき米 60.00 豚ひき肉 20.00 木綿豆腐 40.00 玉葱 15.00 にんじん 6.00 にら 3.00 トマト缶詰(ホール) 5.00 赤味噌 0.80 スープの素 0.08 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.50 かたくり粉 1.50 水 70.00</p> <p>●副【しめじのスープ】 しめじ 8.00 もやし 10.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00</p>
		<p>●PM【果物】 いちご 75.00</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【カレーお豆腐パン】 絹ごし豆腐 10.00 強力粉 30.00 カレー粉 0.07 ベーキングパウダー 1.00 油 2.00 三温糖 3.00 食塩 0.01</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【ぼっば焼き】 薄力粉 23.00 黒砂糖 7.00 三温糖 1.50 重曹 0.50 水 15.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 634 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 0.8 g	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

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【鯖の味噌ミル煮】 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 ●副【チンゲン菜の和え物】 チンゲン菜 30.00 こまつな 20.00 玉葱 10.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80 ●副【沢煮椀】 豚モモ(脂肪なし) 10.00 にんじん 8.00 ささがきごぼう 7.00 えのきたけ 6.00 みつば 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.70 食塩 0.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●PM【さくら蒸しパン】 薄力粉 20.00 道明寺粉 4.00 ベーキングパウダー 0.50 ★たまご 10.00 桜の花塩漬け 0.40 三温糖 6.00 油 4.00 調製豆乳 8.00 あずき(乾) 10.00 きざら 8.00 食塩 0.01 水 0.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【桜ごはん】 五分つき米 50.00 桜の花塩漬け 4.00 水 60.00 ●副【鶏肉の南部焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ごま 0.80 黒ごま 0.80 食塩 0.20 ●副【切干大根の煮物】 切干し大根 5.00 にんじん 8.00 油揚げ 8.00 こんにゃく 5.00 三度豆 5.00 酒 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00 ●副【若竹汁】 たけのこ 10.00 わかめ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 ●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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> きゅうしょくたよりに 作り方を載せて います。ぜひ作って みて下さいね！ </div>	●主【春野菜カレー】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 40.00 玉葱 20.00 にんじん 9.00 アスパラガス 8.00 えんどう豆(さや付) 8.00 ★無塩バター 1.80 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 ●副【フレンチサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体-ル) 5.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80 ●PM【果物】 甘夏 65.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【野菜味噌炒め】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 もやし 25.00 こまつな 20.00 にんじん 8.00 アスパラガス 7.00 味噌 1.50 本みりん 0.30 酒 0.30 油 1.50 ●副【ポテトサラダ】 じゃがいも 45.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 えんどう豆(さや付) 4.00 三温糖 0.20 食塩 0.10 酢 1.30 油 0.80 ●副【コーンクリームスープ】 とうもろこし缶詰(体-ル) 5.00 とうもろこし缶詰(卵-A) 15.00 玉葱 15.00 しめじ 5.00 パセリ(乾) 0.04 ★牛乳 40.00 鶏がら 0.00 ブイヨン 0.40 スープの素 0.80 食塩 0.15 ★無塩バター 1.20 水 100.00 ●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	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【かつおの回鍋肉風】 かつお 35.00 キャベツ 30.00 玉葱 15.00 ねぎ 4.00 赤味噌 1.50 うすくちしょうゆ 0.20 三温糖 0.40 スープの素 0.40 ごま油 0.80 ●副【スパゲティサラダ】 スパゲティ 10.00 ほうれんそう 25.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(体-ル) 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 食塩 0.10 ●副【レタスのスープ】 レタス 7.00 アスパラガス 5.00 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 ●PM【ポテトスティック】 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 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●主【きつねうどん】 干しうどん 50.00 油揚げ 15.00 わかめ 1.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 6.00 本みりん 1.00 酒 1.00 削り節 1.00 こんぶ 100.00 水 0.00 ●副【ツナとキャベツの煮物】 キャベツ 45.00 ツナ 8.00 玉葱 20.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.50 酒 0.50 水 0.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 


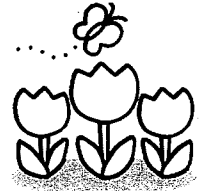
エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.3 g エネルギー 590 kcal たんぱく質 29.1 g エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.7 g エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.7 g エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.4 g
 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 8.5 g
 (★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	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【小豆ごはん】 五分つき米 もち米 あずき(乾) 食塩 水	60.00 15.00 4.00 0.10 85.00	●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	お弁当の日 (ひまわり満足)		●主【麻婆丼】 五分つき米 豚ひき肉 木綿豆腐 玉葱 にんじん にら トマト缶詰(ホール) 赤味噌 スープの素 三温糖 うすくちしょうゆ かたくり粉 水	60.00 20.00 40.00 15.00 6.00 3.00 5.00 0.80 0.08 0.20 0.50 1.50 70.00		
●副【酢豚】 豚モモ(脂肪なし) 玉葱 にんじん エリンギ 三度豆 スープの素 三温糖 うすくちしょうゆ 酒 酢 かたくり粉 油	25.00 40.00 8.00 5.00 5.00 0.40 0.60 0.80 0.60 1.30 0.60 1.50	●副【じゃが芋のそぼろ煮】 じゃがいも 鶏若鶏肉ひき肉 玉葱 にんじん えんどう豆(さや付) 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 かたくり粉 水	50.00 12.00 15.00 8.00 4.00 0.80 1.20 0.80 0.80 1.50 0.00	●副【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 厚揚げ こんにゃく ごぼう れんこん にんじん しめじ えんどう豆(さや付) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 本みりん 酒 油 水	25.00 20.00 8.00 8.00 8.00 8.00 5.00 1.20 0.50 1.00 0.80 1.50 0.00	●副【鯖のピザ焼き】 さわら トマトケチャップ ★ミックスチーズ 油	50.00 5.00 12.00 1.00			●副【ひじきとごぼうのきんぴら】 干ひじき ささがきごぼう にんじん 玉葱 こんにゃく 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒 ごま ごま油	3.00 10.00 8.00 8.00 8.00 0.80 1.00 0.50 0.50 2.30 0.50	●副【しめじのスープ】 しめじ もやし うすくちしょうゆ スープの素 水	8.00 10.00 0.50 0.80 140.00
●副【じゃが芋の甘辛焼き】 じゃがいも ながいも 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 油	40.00 20.00 0.30 0.30 0.20 0.50	●副【海藻の和え物】 チンゲン菜 こまつな わかめ くきわかめ(湯通塩蔵塩た) 刻み昆布 もみのり 三温糖 うすくちしょうゆ 酢 ごま油	35.00 20.00 0.15 0.15 0.15 0.20 0.20 0.80 1.50 0.40	●副【桜えびとキャベツのおひたし】 キャベツ にんじん ★さくらえび(素干し) うすくちしょうゆ 本みりん 酒 水	50.00 6.00 3.00 2.00 1.00 1.00 0.00	●副【まめまめ汁】 大豆(国産、乾) じゃがいも にんじん 三度豆 油揚げ 味噌 削り節 こんぶ 水	8.00 15.00 8.00 5.00 5.00 3.80 1.00 0.00 140.00						
●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 アスパラガス 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	20.00 7.00 0.00 1.50 0.40 140.00	●副【卵のすまし】 ★たまご とろろこんぶ ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ 水	8.00 0.20 3.00 1.50 0.10 0.70 1.00 0.00 140.00	●副【新玉葱の味噌汁】 玉葱 にら 味噌 削り節 こんぶ 水	20.00 5.00 3.80 1.00 0.00 140.00								
●PM【鶏そぼろおにぎり】 五分つき米 鶏若鶏肉ひき肉 しょうが 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	35.00 7.00 0.40 0.50 0.90 0.90 0.90 0.90 40.00	●PM【焼きそば】 中華めん(ゆで) 豚モモ(脂肪なし) キャベツ にんじん もやし とんかつソース ウスターソース 油	80.00 10.00 20.00 6.00 8.00 5.00 5.00 2.00	●PM【果物】 いちご	75.00	●PM【ホットクロスパンズ】 強力粉 イースト 油 三温糖 食塩 レーズン ナツメグ(粉) シナモン 水	30.00 0.20 2.50 4.00 0.20 2.00 0.02 0.02 15.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 いちご	80.00 1.50 10.00	●PM【お菓子】			
●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【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 三温糖 いちご	80.00 1.50 10.00	●PM【お菓子】		●PM【ぼっぼ焼き】 薄力粉 黒砂糖 三温糖 蜜膏 水	23.00 7.00 1.50 0.50 15.00
●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【お菓子】		●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00

お弁当の日
(ひまわり満足)

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。



21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26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【鯖の味噌煮】 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</p> <p>●副【チンゲン菜の和え物】 チンゲン菜 30.00 こまつな 20.00 玉葱 10.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>●副【沢煮焼】 豚モモ(脂肪なし) 10.00 にんじん 8.00 ささがきごぼう 7.00 えのきたけ 6.00 みつば 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.70 食塩 0.60 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【鶏肉の南部焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ごま 0.80 黒ごま 0.80 食塩 0.20</p> <p>●副【切干大根の煮物】 切干し大根 5.00 にんじん 8.00 油揚げ 8.00 こんにゃく 5.00 三度豆 5.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【若竹汁】 たけのこ 10.00 わかめ 2.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p> 	<p>●主【春野菜カレー】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 じゃがいも 40.00 玉葱 20.00 にんじん 9.00 アスパラガス 8.00 えんどう豆(さや付) 8.00 ★無塩バター 1.80 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</p> <p>●副【フレンチサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 三温糖 0.20 酢 1.50 食塩 0.10 油 0.80</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【野菜味噌炒め】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 もやし 25.00 こまつな 20.00 にんじん 8.00 アスパラガス 7.00 味噌 1.50 本みりん 0.30 酒 0.30 油 1.50</p> <p>●副【ポテトサラダ】 じゃがいも 45.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 えんどう豆(さや付) 4.00 三温糖 0.20 食塩 0.10 酢 1.30 油 0.80</p> <p>●副【コーンクリームスープ】 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 15.00 玉葱 15.00 しめじ 5.00 パセリ(乾) 0.04 ★牛乳 40.00 鶏がら 0.00 ブイヨン 0.40 スープの素 0.80 食塩 0.15 ★無塩バター 1.20 水 100.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【かつおの回鍋肉風】 かつお 35.00 キャベツ 30.00 玉葱 15.00 ねぎ 4.00 赤味噌 1.50 うすくちしょうゆ 0.20 三温糖 0.40 スープの素 0.40 ごま油 0.80</p> <p>●副【スパゲティサラダ】 スパゲティ 10.00 ほうれんそう 25.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 食塩 0.10</p> <p>●副【レタスのスープ】 レタス 7.00 アスパラガス 5.00 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>●主【きつねうどん】 干しうどん 50.00 油揚げ 15.00 わかめ 1.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 6.00 本みりん 1.00 酒 1.00 削り節 1.00 こんぶ 100.00 水 0.00</p> <p>●副【ツナとキャベツの煮物】 キャベツ 45.00 ツナ 8.00 玉葱 20.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.50 酒 0.50 水 0.00</p>
<p>●PM【ココア蒸しパン】 薄力粉 15.00 ビュアココア 0.40 ベーキングパウダー 0.40 ★たまご 5.00 三温糖 6.00 油 2.00 調製豆乳 8.00 水 2.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●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</p> <p>●PM【ジャムサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 いちごジャム(低糖度) 9.00 ★無塩バター 3.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>22日はセレクトおやつです。 幼児は上記のどちらか 好きなほうを選びます。</p> </div>	<p>●PM【果物】 清見オレンジ 65.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●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</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <p>柔らかく茹でた マカロニにきな粉を 和えたおやつです!</p> </div>	<p>●PM【ポテトスティック】 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</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> 

28日(月)	29日(火)	30日(水)				
献立名/食品名 g		献立名/食品名 g				
<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【酢豚】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>玉葱 40.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>エリンギ 5.00</p> <p>三度豆 5.00</p> <p>スープの素 0.40</p> <p>三温糖 0.60</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酒 0.60</p> <p>酢 1.30</p> <p>かたくり粉 0.60</p> <p>油 1.50</p> <p>●副【じゃが芋の甘辛焼き】</p> <p>じゃがいも 40.00</p> <p>ながいも 20.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 0.30</p> <p>本みりん 0.20</p> <p>油 0.50</p> <p>●副【豆腐のスープ】</p> <p>絹ごし豆腐 20.00</p> <p>アスパラガス 7.00</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 0.40</p> <p>水 140.00</p>	<p>昭和の日 (休園)</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【筑前煮】</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00</p> <p>厚揚げ 20.00</p> <p>こんにゃく 8.00</p> <p>ごぼう 8.00</p> <p>れんこん 8.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>しめじ 8.00</p> <p>えんどう豆(さや付) 5.00</p> <p>こいくちしょうゆ 1.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.50</p> <p>三温糖 1.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 1.50</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【桜えびとキャベツのおひたし】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>にんじん 6.00</p> <p>★さくらえび(素干し) 3.00</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>本みりん 1.00</p> <p>酒 1.00</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【新玉葱の味噌汁】</p> <p>玉葱 20.00</p> <p>にら 5.00</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>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ください。</p>			
<p>●PM【鶏そぼろおにぎり】</p> <p>五分つき米 35.00</p> <p>鶏若鶏肉ひき肉 7.00</p> <p>しょうが 0.40</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>こいくちしょうゆ 0.90</p> <p>うすくちしょうゆ 0.90</p> <p>本みりん 0.90</p> <p>酒 0.90</p> <p>水 40.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>		<p>●PM【果物】</p> <p>いちご 75.00</p> <p>●PM【チーズ】</p> <p>★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>				
						
エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.6 g		エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.0 g				
脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.0 g		脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g				

(★印はアレルギー除去対象食品です)



4月 離乳食献立表

西京極保育園

	月 14 28	火 15	水 2 16 30	木 3 17	金 4 18	土 5 19
中期食 7～8ヶ月頃	豆腐の煮付け 玉葱の煮物 三度の煮物 アスパラのスープ	ささみの煮物 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 チンゲン菜のすまし	鯛の煮付け キャベツの煮物 人参の煮物 えんどう豆の味噌汁	鯛の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 三度の味噌汁	高野豆腐の煮物 人参の煮物 アスパラの煮物 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 もやしのスープ
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 じゃが芋 三温糖 醤油 三度の煮物 アスパラのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ 小松菜 えんどう豆 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 チンゲン菜のすまし	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 えんどう豆の味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛 玉葱 人参 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 三度の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 人参 玉葱 三温糖 醤油 アスパラの煮物 キャベツのスープ	野菜おじや 五分つき 玉葱 人参 醤油 もやしのスープ
おやつ	おじや	人参の煮物	煮りんご	手作りパン	くずもち	ふの甘煮

	月 7 21	火 8 22	水 9 23	木 10 24	金 11 25	土 12 26
中期食 7～8ヶ月頃	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 人参の煮物 小松菜のすまし	ささみの煮物 人参の煮物 三度の煮物 わかめのすまし	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 アスパラの煮物 玉葱のすまし	豆腐の煮付け 玉葱の煮物 人参の煮物 アスパラのスープ	鯛の煮付け キャベツの煮物 人参の煮物 レタスのスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 ねぎ キャベツの煮物
後期食 9～11ヶ月頃	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 玉葱 三温糖 醤油 人参のスティック煮 小松菜のすまし	ささみと野菜の煮物 ささみ 人参 切干大根 三温糖 醤油 三度の煮物 わかめのすまし	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 キャベツ じゃが芋 三温糖 醤油 アスパラの煮物 玉葱のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 えんどう豆 三温糖 醤油 人参のスティック煮 アスパラのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ ほうれん草 三温糖 醤油 人参のスティック煮 レタスのスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 ねぎ 醤油 キャベツの煮物
おやつ	蒸しパン	手作りトースト	煮りんご	マカロニあべかわ	じゃが芋の煮物	お菓子

※7～8ヶ月頃＝全粥、9～11ヶ月頃＝全粥～軟飯に移行していきます。



4月 きゅうしよくだより

2025.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます。🌸🌸

新年度を迎え、新しい出会いや出来事にワクワク・ドキドキ期待が膨らみますね。保育園の楽しみの1つになるような給食やおやつを作っていきたいと思いますので、今年度もどうぞよろしくお願い致します。

西京極保育園の給食について

- ・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。
- ・野菜・肉・魚などの食材はほぼ当日入荷で、新鮮なものを使用しています。
- ・加工品や調味料は添加物を使用していないものを吟味し、取り入れています。
- ・だしは昆布とかつおからとり、カレーやシチューのルーは手作りです。
- ・牛乳とヨーグルトは京都府の北部・久美浜から作りたてを配達してもらっています。
- ・手作りおやつは柏もち、水無月、おはぎなどの行事食も取り入れています。

子ども達が元気に過ごせるよう、安心・安全でおいしい食事を提供します!!

朝食の役割とは?

朝食は1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることによって生活のリズムを整える役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動できる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよく噛んで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

朝食にもおやつにも大活躍!!

じゃこトースト

- | | |
|----------|------|
| ・食パン | 1枚 |
| ・ちりめんじゃこ | 5g |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・パセリ | 少々 |

- ① ちりめんじゃこ、マヨネーズを混ぜ合わせ食パンの上に塗ります。
- ② トースターで色よく焼きパセリを散らし、食べやすい大きさに切り分けでき上がりです。

子どもの姿

毎朝幼児クラスでは、自由参加で「今日の給食・おやつの食材」を三色食品群に色分けしてホワイトボードに貼っています。子ども達は「みどりがおおいなあ」「おにくすき!」「いちごがある!だいすきゆ」など今日の給食を楽しみにしている様子です。2月末に新しく幼児の部屋で過ごしているきくの子もが、赤・黄・緑の色分けに興味を持って「これはなに?」と聞いてくれました。赤は「体を丈夫にするんだよ。」と言うと「すご〜い!」黄は「強い力をつくれます。」という「すご〜い!!」と返してくれ、緑は「病気から守りますよ。」と言うと「か〜こい〜!!」と答えてくれていました。毎日の給食を楽しみにしてくれているのがとても嬉しいです。

※上にチーズのりをのせてカルシウムUP!してもおいしいですよ!