

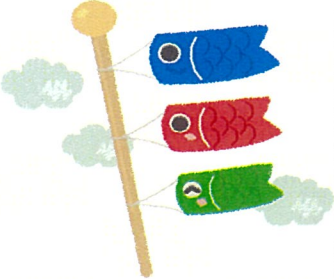


		1日(木)		2日(金)		3日(土)	
		献立名/食品名 g		献立名/食品名 g			
		<p>万が一、食材が入手困難な場合、献立の一部を変更することがありますのでご了承下さい。</p>		<p>●主【小豆ごはん】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>もち米 15.00</p> <p>あずき(乾) 4.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>水 85.00</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p>	<p>憲法記念日(休園)</p> 	
				<p>●副【豚肉とキャベツの炒め煮】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 27.00</p> <p>キャベツ 40.00</p> <p>にんじん 9.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>しょうが 15.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>うすくちしょうゆ 1.20</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>かたくり粉 2.00</p> <p>油 2.00</p> <p>水 0.00</p>	<p>●副【炒り豆腐】</p> <p>木綿豆腐 50.00</p> <p>鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00</p> <p>★たまご 7.00</p> <p>にんじん 5.00</p> <p>こんにゃく 5.00</p> <p>しめじ 8.00</p> <p>えんどう豆(さや付) 4.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>油 2.00</p> <p>水 0.00</p>		
		<p>●副【小松菜の和え物】</p> <p>こまつな 35.00</p> <p>チンゲン菜 30.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p>		<p>●副【ハリハリ和え】</p> <p>切干し大根 8.00</p> <p>こまつな 15.00</p> <p>キャベツ 8.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 0.05</p> <p>酢 0.80</p> <p>食塩 0.05</p> <p>ごま油 0.40</p>			
		<p>●副【アスパラガスの味噌汁】</p> <p>アスパラガス 8.00</p> <p>油揚げ 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>●副【わかめの味噌汁】</p> <p>わかめ 2.00</p> <p>じゃがいも 20.00</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>●PM【青のりチーズおにぎり】</p> <p>五分つき米 35.00</p> <p>★プロセスチーズ 5.00</p> <p>あおのり 0.02</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>酒 1.00</p> <p>水 45.00</p>		<p>●PM【きな粉ういろう】</p> <p>薄力粉 15.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>三温糖 4.00</p> <p>★牛乳 50.00</p>			
		<p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>		<p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>			
		<p>エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.0 g</p> <p>脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g</p>		<p>エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g</p> <p>脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.2 g</p>			

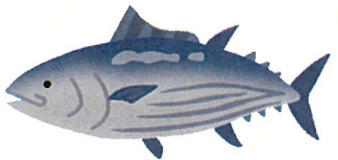
(★印はアレルギー除去対象食品です)

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10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
		g	g	g	g
<div data-bbox="107 406 344 486" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center;">           こどもの日 (休園)         </div> 	<div data-bbox="465 406 703 486" 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【鶏ニラ炒め】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 25.00 もやし 35.00 にら 8.00 にんじん 8.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.40 酒 0.40 油 2.00  ●副【にんじんの梅ごま和え】 にんじん 10.00 チンゲン菜 40.00 梅干し 3.00 ごま 2.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80  ●副【じゃがたま味噌汁】 じゃがいも 20.00 玉葱 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【鶏のしょうが照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 しょうが 0.80 こいくちしょうゆ 1.20 うすくちしょうゆ 0.30 本みりん 1.00 酒 0.80  ●副【玉葱の土佐和え】 玉葱 25.00 キャベツ 25.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 6.00 花かつお 0.80 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 1.00  ●副【むらくも汁】 ★たまご 12.00 ながいも 15.00 チンゲン菜 15.00 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	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00  ●副【鯛のオーロラソース焼き】 鯛 50.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 8.00 トマトケチャップ 8.00 油 1.20  ●副【シャキシャキサラダ】 じゃがいも 50.00 アスパラガス 8.00 にんじん 5.00 三温糖 0.30 酢 1.50 油 1.00 食塩 0.10  ●副【ミルクスープ】 キャベツ 18.00 しめじ 8.00 鶏がら 0.00 ★牛乳 35.00 ブイヨン 0.50 スープの素 1.00 食塩 0.20 水 100.00	●主【ミートスバゲティ】 スバゲティ 70.00 豚ひき肉 25.00 玉葱 25.00 にんじん 10.00 パセリ(乾) 0.02 ★粉チーズ 3.00 トマト缶詰(ホ-ル) 4.00 トマトケチャップ 10.00 ブイヨン 0.30 食塩 0.02 油 2.00 水 0.00  ●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 20.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00
		●PM【果物】 清見オレンジ 70.00  ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00  ●PM【お菓子】  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【黒糖クッキー】 薄力粉 25.00 ★無塩バター 10.00 黒砂糖 8.00 ★牛乳 7.00  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【手作りパン】 強力粉 40.00 イースト 0.40 油 5.00 三温糖 4.00 食塩 0.40 水 20.00  ●PM【苺ジャム】 いちご 35.00 グラニュー糖 2.80 レモン(果汁、生) 0.40  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【お菓子】  ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
		エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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
<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【えんどう豆のカレー煮】</p> <p>えんどう豆(さや付) 4.00</p> <p>ベーコン 8.00</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>さつまいも 17.00</p> <p>かぼちゃ 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>レーズン 3.00</p> <p>カレー粉 0.10</p> <p>油 1.50</p> <p>●副【オレンジサラダ】</p> <p>キャベツ 40.00</p> <p>チンゲン菜 20.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>清見オレンジ 10.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>酢 0.80</p> <p>食塩 0.10</p> <p>油 1.00</p> <p>●副【ワタンスープ】</p> <p>しゅうまいの皮 6.00</p> <p>玉葱 10.00</p> <p>レタス 10.00</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【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【生節の煮付け】</p> <p>生節 30.00</p> <p>焼き豆腐 20.00</p> <p>しょうが 1.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>こいくちしょうゆ 1.50</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【ひじきの炒め煮】</p> <p>干ひじき 4.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>三度豆 5.00</p> <p>こんにゃく 4.00</p> <p>三温糖 0.50</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>油 1.50</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【具だくさん味噌汁】</p> <p>鶏若鶏肉ひき肉 15.00</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>にんじん 7.00</p> <p>しめじ 8.00</p> <p>ねぎ 3.00</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>●PM【レモントースト】</p> <p>★食パン(市販品) 40.00</p> <p>★無塩バター 1.50</p> <p>三温糖 3.00</p> <p>レモン(果汁、生) 1.50</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ハヤシライス】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 22.00</p> <p>じゃがいも 30.00</p> <p>玉葱 40.00</p> <p>マッシュルーム 5.00</p> <p>★無塩バター 0.80</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>ウスターソース 3.00</p> <p>とんかつソース 1.50</p> <p>トマト缶詰(ホール) 6.00</p> <p>トマトケチャップ 0.60</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>りんご 3.00</p> <p>セロリー 6.00</p> <p>しょうが 0.50</p> <p>パイオン 0.50</p> <p>はちみつ 0.30</p> <p>食塩 0.20</p> <p>こいくちしょうゆ 0.80</p> <p>薄力粉 9.00</p> <p>油 2.00</p> <p>水 100.00</p> <p>●副【マカロニサラダ】</p> <p>シエルマカロニ 7.00</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>ブロッコリー 8.00</p> <p>★マヨネーズ(卵黄型) 3.00</p> <p>酢 0.80</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>食塩 0.10</p> <p>油 0.50</p> <p>●PM【果物】</p> <p>いちご 80.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●主【小豆ごはん】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>もち米 15.00</p> <p>あずき(乾) 4.00</p> <p>食塩 0.10</p> <p>水 85.00</p> <p>●副【豚肉とキャベツの炒め煮】</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 27.00</p> <p>キャベツ 40.00</p> <p>にんじん 9.00</p> <p>ねぎ 3.00</p> <p>しょうが 15.00</p> <p>三温糖 0.80</p> <p>かたくり粉 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>かたくり粉 2.00</p> <p>油 2.00</p> <p>水 0.00</p> <p>●副【小松菜の和え物】</p> <p>こまつな 35.00</p> <p>チンゲン菜 30.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>三温糖 0.40</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>●副【アスパラガスの味噌汁】</p> <p>アスパラガス 8.00</p> <p>油揚げ 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>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●主【鰯と大葉の混ぜごはん】</p> <p>五分つき米 50.00</p> <p>あじ 15.00</p> <p>しそ葉 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 1.20</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>水 60.00</p> <p>●副【丸ぎょうざ】</p> <p>豚ひき肉 20.00</p> <p>にら 6.00</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>しょうが 1.00</p> <p>ごま油 0.06</p> <p>かたくり粉 2.00</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>食塩 0.10</p> <p>ぎょうざの皮 5.00</p> <p>油 1.50</p> <p>●副【ハリハリ和え】</p> <p>切干し大根 8.00</p> <p>こまつな 15.00</p> <p>キャベツ 8.00</p> <p>三温糖 0.30</p> <p>うすくちしょうゆ 0.05</p> <p>酢 0.80</p> <p>食塩 0.05</p> <p>●副【わかめの味噌汁】</p> <p>わかめ 2.00</p> <p>じゃがいも 20.00</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>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ブルコギ丼】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>豚モモ(脂肪なし) 25.00</p> <p>玉葱 25.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>チンゲン菜 15.00</p> <p>三温糖 0.70</p> <p>うすくちしょうゆ 1.00</p> <p>スープの素 0.30</p> <p>ごま油 0.50</p> <p>水 72.00</p> <p>●副【キャベツのすまし】</p> <p>キャベツ 15.00</p> <p>ごま油 0.06</p> <p>とうもろこし缶詰(ホ-ル) 3.00</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【もちもちチーズパン】</p> <p>白玉粉 25.00</p> <p>薄力粉 5.00</p> <p>★粉チーズ 7.00</p> <p>★牛乳 30.00</p> <p>油 3.00</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>
<p>エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.2 g</p> <p>脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g</p>	<p>エネルギー 516 kcal たんぱく質 28.9 g</p> <p>脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.9 g</p> <p>脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.0 g</p> <p>脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.8 g</p> <p>脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g</p> <p>脂 質 14.0 g 食塩相当量 0.9 g</p>



(★印はアレルギー除去対象食品です)

19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)		24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【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	●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	●主【ミートスパゲティ】 スパゲティ 豚ひき肉 玉葱 にんじん パセリ(乾) ★粉チーズ トマト缶詰(ホール) トマトケチャップ ブイヨン 食塩 油 水	70.00 25.00 25.00 10.00 0.02 3.00 4.00 10.00 0.30 2.00 0.00
●副【新じゃがと豚肉の甘辛炒め】 じゃがいも 豚モモ(脂肪なし) にんじん スナップえんどう 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 油	40.00 25.00 10.00 10.00 1.30 0.60 1.30 0.80 2.00	●副【鱈の西京焼き】 さわら 味噌 三温糖 本みりん 酒	0.00 0.00 0.00 0.00 0.00	●副【豚ニラ炒め】 さわら 豚モモ(脂肪なし) もやし にら にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	25.00 35.00 8.00 8.00 0.30 1.50 0.40 0.40 2.00	●副【鶏のしょうが照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) しょうが こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 酒	70.00 0.80 1.20 0.30 1.00 0.80	●副【鯛のオーロラソース焼き】 鯛 ★マヨネーズ(卵黄型) トマトケチャップ 油	50.00 8.00 8.00 1.20	●副【ジャキジャキサラダ】 じゃがいも アスパラガス にんじん キャベツ 三温糖 酢 油 食塩	50.00 8.00 5.00 0.30 1.50 1.00 0.10
●副【アスパラのチーズ焼き】 アスパラガス 玉葱 トマト缶詰(ホール) ★ミックスチーズ トマトケチャップ オリーブ油	30.00 25.00 5.00 18.00 5.00 2.00	●副【キャベツの和え物】 キャベツ もやし にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ	38.00 0.00 0.00 0.10 0.80	●副【にんじんの梅ごま和え】 にんじん チンゲン菜 梅干し ごま 三温糖 うすくちしょうゆ	10.00 40.00 3.00 2.50 0.40 0.80	●副【むらくも汁】 ★たまご ながいも チンゲン菜 うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節 こんぶ かたくり粉 水	12.00 15.00 15.00 1.50 0.70 0.10 1.00 0.00 1.50 140.00	●副【ミルクスープ】 キャベツ しめじ 鶏がら ★牛乳 ブイヨン スープの素 食塩 水	18.00 8.00 0.00 35.00 0.50 1.00 0.20 100.00	●副【豆腐のスープ】 絹ごし豆腐 三温糖 ねぎ うすくちしょうゆ スープの素 水	20.00 0.30 1.50 1.00 0.50 0.80 140.00
●副【春雨のスープ】 こまつな にんじん 春雨 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素 水	10.00 9.00 8.00 0.00 1.50 0.80 140.00	●副【鶏肉とごぼうのすまし】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ごぼう トウモロコシ うすくちしょうゆ 食塩 本みりん 削り節 こんぶ 水	0.00 0.00 1.50 0.10 0.70 1.00 0.00 140.00	●副【じゃがたま味噌汁】 じゃがいも 玉葱 味噌 削り節 こんぶ 水	20.00 10.00 3.80 1.00 0.00 140.00	●副【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 30.00	●副【お菓子】 薄力粉 白玉粉 あずき(乾) 三温糖 きざら 食塩 さつまいも 水	10.00 12.00 6.00 0.80 4.00 0.02 16.00 20.00	●副【お菓子】 薄力粉 ★無塩バター 黒砂糖 ★牛乳	25.00 10.00 8.00 7.00
●PM【お菓子】		●PM【柏餅】 薄力粉 白玉粉 あずき(乾) 三温糖 きざら 食塩 さつまいも 水	10.00 12.00 6.00 0.80 4.00 0.02 16.00 20.00	●PM【果物】 清見オレンジ	70.00	●PM【黒糖クッキー】 薄力粉 ★無塩バター 黒砂糖 ★牛乳	25.00 10.00 8.00 7.00	●PM【はちみつ蒸しパン】 薄力粉 ベーキングパウダー はちみつ 油 ★牛乳	20.00 1.00 5.00 2.00 20.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
●PM【お菓子】		●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	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00
●PM【お菓子】		●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	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00



エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.9 g エネルギー 395 kcal たんぱく質 11.9 g エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.3 g エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.7 g エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.9 g  
脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 0.5 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 0.9 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31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【えんどう豆のカレー煮】</b> えんどう豆(さや付) 4.00 ベーコン 8.00 じゃがいも 20.00 さつまいも 17.00 かぼちゃ 15.00 にんじん 8.00 レーズン 3.00 カレー粉 0.10 油 1.50  <b>●副【オレンジサラダ】</b> キャベツ 40.00 チンゲン菜 20.00 にんじん 8.00 清見オレンジ 10.00 三温糖 0.20 酢 0.80 食塩 0.10 油 1.00  <b>●副【ワタンスープ】</b> しゅうまいの皮 6.00 玉葱 10.00 レタス 10.00 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  <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【生節の煮付け】</b> 生節 30.00 焼き豆腐 20.00 しょうが 1.00 三温糖 1.50 こいくちしょうゆ 1.50 うすくちしょうゆ 0.80 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00  <b>●副【ひじきの炒め煮】</b> 干ひじき 4.00 にんじん 7.00 三度豆 5.00 こんにやく 4.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 水 0.00  <b>●副【具だくさん味噌汁】</b> 鶏若鶏肉ひき肉 15.00 キャベツ 15.00 にんじん 7.00 しめじ 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【ハヤシライス】</b> 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 22.00 じゃがいも 30.00 玉葱 40.00 マッシュルーム 5.00 ★無塩バター 0.80 鶏がら 0.00 ウスターソース 3.00 とんかつソース 1.50 トマト缶詰(ホール) 6.00 トマトケチャップ 0.60 スープの素 0.50 りんご 3.00 セロリー 6.00 しょうが 0.50 パイオン 0.50 はちみつ 0.30 食塩 0.20 こいくちしょうゆ 0.80 薄力粉 9.00 油 2.00 水 100.00  <b>●副【マカロニサラダ】</b> シェルマカロニ 7.00 キャベツ 15.00 にんじん 8.00 ブロッコリー 8.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 3.00 酢 0.80 三温糖 0.20 食塩 0.10 油 0.50	お弁当の日 (ひまわりクッキング)  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。 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。	<b>●主【ごはん】</b> 五分つき米 50.00 水 60.00  <b>●副【炒り豆腐】</b> 木綿豆腐 50.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 15.00 ★たまご 7.00 にんじん 5.00 こんにやく 5.00 しめじ 8.00 えんどう豆(さや付) 4.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 2.00 水 0.00  <b>●副【ハリハリ和え】</b> 切干し大根 8.00 こまつな 15.00 キャベツ 8.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.05 酢 0.80 食塩 0.05 ごま油 0.40  <b>●副【わかめの味噌汁】</b> わかめ 2.00 じゃがいも 20.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	<b>●主【ブルコギ丼】</b> 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 チンゲン菜 15.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.00 スープの素 0.30 ごま油 0.50 水 72.00  <b>●副【キャベツのすまし】</b> キャベツ 15.00 とうもろこし缶詰(特-M) 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【具だくさんチヂミ】</b> にら 5.00 にんじん 5.00 玉葱 5.00 切干し大根 0.20 とうもろこし缶詰(特-M) 3.00 薄力粉 20.00 ★たまご 4.00 味噌 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 ごま油 0.50 水 13.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【レモントースト】</b> ★食パン(市販品) 40.00 ★無塩バター 1.50 三温糖 3.00 レモン(果汁、生) 1.50  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00	<b>●PM【果物】</b> いちご 80.00  <b>●PM【お菓子】</b>  <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【きな粉ういろう】</b> 薄力粉 15.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 4.00 ★牛乳 50.00  <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【もちもちチーズパン】</b> 白玉粉 25.00 薄力粉 5.00 ★粉チーズ 7.00 ★牛乳 30.00 油 3.00  <b>●PM【牛乳】</b> ★牛乳 120.00
エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 56 kcal たんぱく質 3.0 g 脂 質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 0.9 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



## 5月 離乳食献立表



西京極保育園

	月 12 26	火 13 27	水 14 28	木 1 15	金 2 16 30	土 17 31
中期食 7～8ヶ月頃	豆腐の煮物 玉葱の煮物 さつまいもの煮物 レタスのスープ	鯛の煮付け 人参の煮物 三度豆の煮物 ねぎの味噌汁	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 キャベツのすまし	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 人参の煮物 アスパラガスの味噌汁	ささみの煮物 キャベツの煮物 じゃが芋の煮物 わかめの味噌汁	野菜おじや 五分つき 人参 チンゲン菜 キャベツのすまし
後期食 9～11ヶ月頃	豆腐と野菜の煮物 豆腐 玉葱 チンゲン菜 三温糖 醤油 さつまいものコロコロ煮 レタスのスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 人参 キャベツ 三温糖 醤油 三度豆の煮物 ねぎの味噌汁	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 じゃが芋のスティック煮 キャベツのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 チンゲン菜 ねぎ 三温糖 醤油 人参のスティック煮 アスパラガスの味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ 小松菜 三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 わかめの味噌汁	野菜おじや 五分つき 人参 チンゲン菜 醤油 キャベツのすまし
おやつ	人参の煮物	手作りパン	煮りんご	おじや	ういろう	くずもち

	月 19	火 20	水 7 21	木 8 22	金 9 23	土 10 24
中期食 7～8ヶ月頃	高野豆腐の煮物 玉葱の煮物 アスパラガスの煮物 人参のスープ	鯛の煮付け キャベツの煮物 人参の煮物 豆苗のすまし	豆腐の煮物 チンゲン菜の煮物 人参の煮物 玉葱の味噌汁	ささみの煮物 キャベツの煮物 玉葱の煮物 チンゲン菜のすまし	鯛の煮付け じゃが芋の煮物 アスパラガスの煮物 キャベツのスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 ねぎ 人参の煮物
後期食 9～11ヶ月頃	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐 玉葱 じゃが芋 三温糖 醤油 アスパラガスの煮物 人参のスープ	鯛と野菜の煮物 鯛 キャベツ もやし 三温糖 醤油 人参のスティック煮 豆苗のすまし	豆腐と野菜の煮物 豆腐 チンゲン菜 じゃが芋 三温糖 醤油 人参のスティック煮 玉葱の味噌汁	ささみと野菜の煮物 ささみ キャベツ 胡瓜 三温糖 醤油 玉葱の煮物 チンゲン菜のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛 じゃが芋 人参 三温糖 醤油 アスパラガスの煮物 キャベツのスープ	煮込みうどん うどん 玉葱 ねぎ 醤油 人参のスティック煮
おやつ	くずもち	小豆ういろう	煮りんご	ソフトクッキー	(9日)手作りパン (23日)蒸しパン	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。

※29日(木)の給食は、中期食：高野豆腐の煮物、人参の煮物、じゃが芋の煮物、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・人参・小松菜・三温糖・醤油)、じゃが芋のスティック煮、キャベツのすましです。おやつはくずもちです。



# きゅうしよくだより

2025.5.1

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。

新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。

栄養たっぷりの旬の食材を食べたり、睡眠、休養をしっかりとって、

暖かい季節を元氣いっぱい、いに過ごしたいですね😊

## 5月5日はこどもの日🎊

こどもの日は季節の節目のお祝いの日の一つで、端午の節句とも呼ばれています。

こどもの成長を祝い、親に感謝の気持ちを示す日です。

そんなこどもの日の代表的な食べ物「柏餅」ですね🍡

柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちることかたない「柏」の木になぞらえ、

「子孫が絶えずに、末永く続きますように」という願いが込められています。

おなじみの形だとは思いますが、平たく丸形にした上新粉の餅にあんをほさんで

二つ折りにし柏の葉で包んでいます。西日本では小豆あんが多いですが、

東日本では味噌あんでも食べられることも。

また、柏の葉は食用ではありませんが、オイゲノールという抗菌作用が含まれて

おり、餅を菌から守り傷みにくくしてくれます。そして香りを楽しむこともできますね!

園では5月20日(火)のおやつに柏餅があるのでお楽しみに😊

お家でも鯉のぼりに見立てた食事や柏餅などを食べて

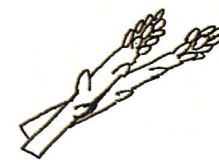
楽しくお祝いしてみてください♡

## 季節のおいしい野菜を探そう🍅🥕🥦

今が旬の春野菜は冬の寒さを乗り越え、これから成長するために豊富な栄養を蓄えています。そのため栄養たっぷりで、独特な食感や味わいを

楽しむことができます!

その中でも特においしい春野菜を選ぶポイントがあります👉



アスパラガス

- 穂先がしまっている
- 切り口が変色していない
- 茎の太さが均一で全体の緑色が濃い



新じゃが芋

- 傷がついていない
- 丸みがあり、ふっくらしている



新玉ねぎ

- 表面にワヤがある
- 手に持った時に重みがある



春キャベツ

- 全体にハリとツヤがある
- 芯の切り口が小さい
- 葉の巻きちがゆるい

他にもニラや春ニぼう、スナップえんどうなどこの季節においしい野菜がたくさんあります。5月の献立にも玉ねぎの土イ在和え、新じゃがとアスパラの入った「シャキシャキサラダ」など、旬の野菜を使用しています!

## 子どもの姿

給食は幼児さんのお部屋で子ども達と一緒に食べているのですが、ある日男の子が急にほっぺたに手を当てたので、「どうしたの?」と聞くと「おいしくてあわせ〜!」という返事が!その仕草がとってもかわいらしく嬉しい気持ちになりました😊