В	令和6年 1月(月) 「	2日(火)	3日(水)	4 月	献 5日(金)	立 表 L 68(t)	(3 88(A)	歳 以	上 10日(水)	<u>児</u>)	12日(金)	13B(±)	参 西部	字市 保育所事業課 168(%)
昼	ごはん 白身魚の照り焼き ごもく煮豆 みそ汁 りんご	ごはん 八宝菜 刻み昆布のごま和え	こはん あじのソース煮 春野菜のおかか和え すまし汁 バナナ	ごはん ごまみそ豆乳鍋 大根の和風サラダ	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 いちご	かやくうどん じゃが芋と厚揚げの含め煮	こはん 赤魚のみそ煮 ほうれん草のお浸し すまし汁 オレンジ	バン ポークビーンズ めかぶのサラダ	ごはん 石狩鍋 小松菜の炒め煮 りんご	こはん 鶏肉のたつた揚げ ブ リッリーの割り醤油和え みそ汁	こはん マーボー豆腐 なたね和え 春みかん	五目ラーメン さつま芋の含め煮	だいめし 小松菜の炒め煮 みそ汁 りんご	こはん たまごのオーブン焼き チンゲン菜の割り醤油和え 豆腐スープ
材料名・数量(g)	塩しょうゆ (濃) 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21	R	あじ40g 1切 0.8 0.8 0.2ターソース 2.7 三温うゆ 濃) 1.8 アスパラガス 1.5 音ネッツ 2.0 がかからゆ 0.7 2.5 はんが 1.5	8 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	##50g 150g 150g 150g 150g 150g 150g 150g 1	鶏肉 35 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤魚50g 1切 しょうが 0.5 みそ 2.4 三温糖 2.4 みりん 0.64 しょうゆ (濃) 0.8 ほうれん草 35 しめじりゆ (濃) 0.7 かつお・昆布だし 2 網ごし豆腐 20 にあじんしいたけ 5 たいじんじん 10 しいたけ 5 しいたけ 10 しいたけ 0.4 しょうゆ (淡) 3.5 しょうゆ (淡) 3.5 0.1	豚肉 25 18 18 25 1	性じゃず芋 300 焼きこん 15 にんごん 15 にんごん 15 にんごん 15 にんごん 15 でん	鶏肉 60 塩 しょうゆ (濃) 1.5 戸栗粉 5 油 ブロッコリー 30 しょうゆ (濃) 0.5 戸栗粉 5 カウカ・昆布だし 0.5 白菜 15 におぎにおぎにおきない。 2 わかめ 乾 0.4 みそかつお・昆布だし 130	A線豆腐 60 A線豆腐ンぎ 25 55にんが 15 55にんが 15 55にんが 0.5 57 油 しいたけ 0.5 57 沖 0.5 57 沖 0.5 58 カッカ 58 カッ	豚肉 25 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20	昆布だし	2 のかいます。
おやつ	牛乳 (☆) (牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 ヨーグルトと(☆)	牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳 (☆)	牛乳 (☆)	牛乳 (☆)	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 国産やさいゼリーと (☆)	 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 (☆)	牛乳 (☆)	牛乳 (☆)	 牛乳 ココア蒸しパン
つ 材料名・数量(g)	牛乳 150 (☆) 園でお知らせ 1人分 (☆) 園でお知らせ 1人分 (☆)	 食パン・サンドイッチ用 2枚		小麦粉 25			(☆)園でお知らせ 1人分		牛乳 150 国産やさいゼリー 1個 (☆) 園でお知らせ 0.5人分	バナナ 30) (☆)園でお知らせ 1人 <u>分</u>)) 5			O 牛乳 150 小麦粉 20 ココア 0.6 上白糖 10 ベーキングパウダー 0.8 油 1.3
E/P	514kcal/22.8g	580kcal/22.6g	534kcal/22.7g	668kcal/22.3g	576kcal/23.4g	411kcal/19.4g	476kcal/21.9g	532kcal/22.7g	501kcal/19.6g	510kcal/25.0g	566kcal/21.7g	409kcal/16.7g	529kcal/17.2g	483kcal/17.8g
昼食	レタスとしらすのサラダ バナナ	鮭のたつた揚げ 春キャベツのおかか和え ::		20日(土) スパゲティナボリタン レタスのスープ	22日(月) ごはん さわらのあかね焼き アスパラのソテー すまし汁 りんご	23日(火) ごはん 豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のしらす和え みそ汁	24日(水) ごはん 煮魚 小松菜のナムル すまし汁 バナナ	25日(木) パン ローストチキンカレーソース 春キャベツのサラダ たっぷり野菜と大豆のスープ	もずくスープ	27日(土) 肉うどん かぼちゃの甘煮	30日(火) ごはん さばの照り煮 和風ポテトサラダ 呉汁	「給食を食べる」	給食について という体験を通して、将羽とを願い、実施しています	
材料名・数量(じゃが芋 30 パング 20 パング 30	## 20g 2切 2切 2切 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	親た 300 300 300 300 300 300 300 300 300 30	にんじん 10 3 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	米 50 1切 1 1 1 1 1 1 2 1 2 1 3 2 1 3 2 1 3 3 2 1 3 3 2 1 3 3 2 1 3 3 3 2 1 3 3 3 2 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	豚肉 35 30 3	米 50 かれい50g 1切しますがれい50g 1切しまごりが(濃) 1.5 こ三糖 1 カック 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	塩無糖 ヨーグルト 20	卵春キャペツ 20 15 10 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	牛肉 36 たまんじん 10 おきのしまうゆ(淡) 35 しょうゆ(淡) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 かち・昆布だし 150 かぼちゃ 45 さやいんげん 2 しょ温糖ん 0.5 かつお・昆布だし 20 このまりつお・見布だし 20	bist 40g 15 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.	・よく噛んできたべる。・食事の食事となる。・食事となる。なな音を変しるなどをはない。 などをはいる できない できない できない できない できない できない できない できない	・いろいろな食材 る ・食べ物の旬や名 みあう・食事を作ってく 面に気を配りながら、安全 ています。 一 子供の生活状況、栄養状況 素量(※)を設定し、家庭のはた、献立表の右下にはないます。 量 保育所給食(昼食・ご 立平均 al、たんぱく質/20.9g、、ビタミンB1/0.59mg。	や味を体験する前、栄養を知るれた人への感謝の気持れた人への感謝の気持と・安心でおいしい給食 こを把握・評価し、管理をの計画を作成していまり献立や食事づくりの参い立保育所の給食に関すまやつ)で摂りたい
つ		キ乳 さつま芋とりんごの甘煮	牛乳 (☆)	牛乳 (☆)	牛乳 (☆)	牛乳 たまごドッグ	牛乳 国産ももゼリーと(☆)	牛乳 オレンジゼリーと(☆)	牛乳 (☆)	牛乳 (☆)	牛乳 マーブルケーキ	1.	ng、ビタミンC/37mg、 雄/4.1g、食塩相当量/1.7 	
材	(☆) 園でお知らせ 0.5人分	さつま芋 50			牛乳 150 (☆) 園でお知らせ 1人分 558kcal/22.7g		国産ももゼリー 1個 (☆)園でお知らせ 0.5人分	オレンジジュース 40	牛乳 150 (☆) 園でお知らせ 1人分 498kcal/18.4g		牛乳	2 「1人分」は100~200	kcal相当のおやつを提供し ビタミン、鉄等)を補うた	め、お米に、強化米を加え