



# 早寝・早起・朝ごはん

## 『生活リズム』乱れていませんか？

休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れてしまうことがあります。夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



### 朝の過ごし方を見直してみよう

#### 1 早起きする

家を出る1時間ぐらい前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



#### 2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)とおなかを目覚めさせるスイッチの役割があります。



#### 3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662

食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590

滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400



8.9月

### パックンからの野菜メモ

野菜を一日350g食べられるように朝ごはん作りにチャレンジ！  
前日にたくさん作って、朝ごはんに食べてもいいね！

#### レベル1 野菜サラダを作ってみよう！

- ・火を使わないから簡単にできるよ！
  - ・包丁で切らなくても用意できる野菜もあるよ！
- ～おすすめの野菜～

トマト きゅうり レタス



#### レベル2 みそ汁を作ってみよう！

- ・お気に入りの実の組み合わせを考えてみよう！
- ～おすすめの野菜～  
旬の野菜(栄養満点) 根菜(食物繊維がたっぷり)



#### レベル3 野菜炒めやお浸しを作ってみよう！

- ・自分の好きな味付けにして作ってみよう！  
(塩こしょう、コンソメ、カレーなど)
  - ・野菜は薄く切ること火の通りが早くなるよ！
- ～おすすめの野菜～

キャベツ にんじん たまねぎ



### 夏バテ退治



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

#### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



#### ◆今月の魚◆

<切り身・一口大の魚>  
8月28日(金)たら  
9月29日(火)うなぎ

<丸ごと食べる魚>  
9月 1日(火)味付け小魚  
9月16日(水)きびなご

<骨を外して食べる魚>  
9月24日(木)さんま

9月  
たじっこ給食  
多治見市産の  
トマトジュースです。

### 給食レシピ

#### 組み合わせ自由自在

### 豚肉となすの揚げがらめ

【材料】4人分

☆豚もも肉 1枚(210g) ...  
☆塩・こしょう 少々  
☆酒 小さじ2  
☆でんぱん 適量  
☆上新粉 適量  
☆なす 1本 ...

《下準備》

一口大の角切りに切る  
豚肉の下味

《作り方》

- ①豚肉に下味をつける。
- ②①にでんぱんと上新粉を合わせたものをまぶして揚げる。
- ③なすは、水気を拭いて油で揚げる。
- ④鍋にAでタレを作り、②と③を入れてからめる。

乱切りに切る  
(切った後塩水にいれる)

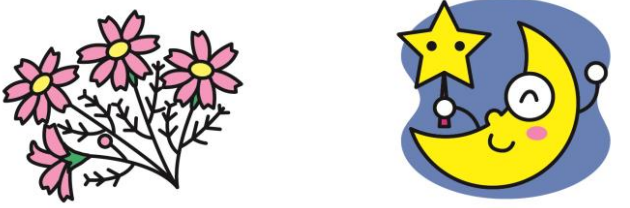
☆揚げ油 適量  
☆砂糖 大さじ1強  
☆しょうゆ 小さじ1強  
☆みりん 小さじ1/2強  
☆水 大さじ1強

A

※旬の食材や好きなものなど組み合わせてみましょう！  
野菜なら、ピーマン、にんじんなど  
豚肉の代わりに、鶏肉、イカなど

※野菜が苦手な人も食感を変えたり、好きなものと一緒に食べることで食べやすくなります。

ようちえん もりつけず  
昭和調理場

| 月                                                                                            | 火                                                                                                                  | 水                                                                                                            | 木                                                                                                    | 金                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                   | <p>2</p> <p>オイスターいため</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>わかめスープ</p> <p>【主食】 みずなチャーハン</p>                                    | <p>3</p> <p>とりにくのうめみそだれ(たれべつづけ)</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>いっしょく<br/>とろろこんぶ</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>       | <p>4</p> <p>あげどうふのやさいあんかけ<br/>(たれべつづけ)</p> <p>れんこんきんぴら</p> <p>ぶたじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>     |
| <p>7</p> <p>おさつにくコロッケ(乳)(たれべつづけ)</p> <p>ひじきのいために</p> <p>すましじる</p> <p>【主食】 むぎごはん(かつおふりかけ)</p> | <p>8</p> <p>きんときまめのサラダ</p> <p>オムレツの<br/>オニオンソース<br/>(たれべつづけ)</p> <p>たじみトマトの<br/>アルファベットマカロニスープ</p> <p>【主食】 ピラフ</p> | <p>9</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>たいわんふうラーメンスープ</p> <p>【主食】 いっしょくラーメン</p>                          | <p>10</p> <p>はんべんのしょうがだれかけ</p> <p>わふうあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>                           | <p>11</p> <p>ぶたにくとなすのあげがらめ</p> <p>きりぼしだいこんの<br/>いために</p> <p>しろみそじる</p> <p>【主食】 もちげんまいごはん</p> |
| <p>14</p> <p>▲かきあげ(ノンエッグ)</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>のっぺいじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>                   | <p>15</p> <p>ポイルやさい</p> <p>ハンバーグ<br/>(たれべつづけ)</p> <p>れいとう<br/>みかん</p> <p>じゃがいものスープ</p> <p>【主食】 しょくパン(乳)</p>        | <p>16</p> <p>きびなごのカレーあげ</p> <p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>なすのみそじる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>                                | <p>17</p> <p>チンゲンサイのちゅうかあえ</p> <p>あつあげの<br/>チリソースかけ</p> <p>にらたまスープ(じよきよよく)</p> <p>【主食】 もちげんまいごはん</p> | <p>18</p> <p>ちくわのおこのみあげ</p> <p>ツナおくら</p> <p>さわにわん</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>                      |
| <p>21</p> <p>けいろう ひ</p> <p>敬老の日</p>                                                          | <p>22</p> <p>こくみん きゅうじつ</p> <p>国民の休日</p>                                                                           | <p>23</p> <p>しゅうぶん ひ</p> <p>秋分の日</p>                                                                         | <p>24</p> <p>さんまのしおやき(たれべつづけ)</p> <p>ごまあえ</p> <p>おつきみしる</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>                        | <p>25</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>チョコファイ</p> <p>ドライカレー(乳)(じよきよよく)</p> <p>【主食】 しょくパン(乳)</p>         |
| <p>28</p> <p>はるさめのちゅうかサラダ</p> <p>にくだんごの<br/>くろずあんかけ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>【主食】 むぎごはん</p>     | <p>29</p> <p>うなぎごはんのぐ</p> <p>きんしたまご</p> <p>いそかあえ</p> <p>とうがんじる</p> <p>【主食】 もちげんまいごはん</p>                           | <p>30</p> <p>ごぼうのソテー</p> <p>ぶたにくの<br/>つがマスタードやき</p> <p>キャロットポタージュ(乳)<br/>(じよきよよく)</p> <p>【主食】 くろコッペパン(乳)</p> |                 |                                                                                              |

＜2026年9月分 学校給食 献立及び材料表＞

(幼稚園) 昭と調理場

(単位:グラム)

| 日               | 9月2日 水        | 9月3日 木        | 9月4日 金        | 9月7日 月       | 9月8日 火                | 9月9日 水           | 9月10日 木       | 9月11日 金       | 9月14日 月         |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|-----------------|
| 献立及び材料<br>(幼稚園) | みずなチャーハン      | むぎごはん         | むぎごはん         | むぎごはん        | ピラフ                   | ラーメン             | むぎごはん         | もちげんまいごはん     | むぎごはん           |
|                 | 米 49.5        | ※麦ごはん 60.5    | 米 54          | ※麦ごはん 60.5   | 米 49.5                | ※一食ラーメン 140      | ※麦ごはん 60.5    | 米 54          | ※麦ごはん 60.5      |
|                 | 麦 5.5         | 牛乳            | 麦 6           | 牛乳           | 麦 5.5                 | 牛乳               | 牛乳            | もち玄米 6        | 牛乳              |
|                 | ※酒 0.7        | ※牛乳 185       | 牛乳            | ※牛乳 185      | 塩コショウ 0.21            | ※牛乳 185          | ※牛乳 185       | 牛乳            | ※牛乳 185         |
|                 | ※食塩 0.07      | とりにくのうめみそだれ   | ※牛乳 185       | おさつにくコロツケ(乳) | ※洋風スープの素 0.07         | たいわんふうラーメンスープ    | はんべんのしょうがだれかけ | ※牛乳 185       | ▲かきあげ(ノンエッグ)    |
|                 | ※しらす干し 3.5    | 鶏肉 35         | あげどうふのわふうあんかけ | さつまいも 28     | ※酒 0.69               | 豚肉 14            | ※はんぺん 25      | ぶたにくとなすのあげがらめ | ※半月スライスちくわ 10.5 |
|                 | 干し椎茸スライス 0.35 | しょうが 0.7      | ※揚げ出し豆腐 小 45  | ※脱脂粉乳 1.4    | 冷凍コーン 7               | しょうが 0.7         | ※なたね油 0.7     | 豚肉 28         | かぼちゃ 10.5       |
|                 | 根深ねぎ 3.5      | ※酒 1.4        | ※なたね油 3.5     | たまねぎ 14      | にんじん 7                | にんにく 0.35        | しょうが 0.35     | 塩コショウ 0.07    | たまねぎ 17.5       |
|                 | みずな 7         | ※梅酢 0.21      | たれべつづけ        | 豚肉 10.5      | ※洋風スープの素 0.21         | ※しょうゆ 0.14       | ※しょうゆ 0.7     | ※酒 1.26       | ※大豆水煮 8.4       |
|                 | ※ごま油 0.7      | ※しょうゆ 0.35    | えのきたけ 3.5     | ※チーズ 2.1     | 塩コショウ 0.14            | ※コチジャン 0.07      | ※みりん 0.35     | ※でん粉 1.4      | ※食塩 0.14        |
|                 | ※しょうゆ 0.91    | ※上新粉 0.35     | ピーマン 1.4      | 塩コショウ 0.14   | ※しょうゆ 0.7             | キャベツ 17.5        | ※でん粉 0.14     | ※上新粉 1.4      | ※小麦粉 10.5       |
|                 | ※上白糖 0.35     | ※なたね油 1.05    | ※しょうゆ 0.7     | ※小麦粉 3.5     | ※なたね油 0.7             | にら 7             | 水 3.5         | なす 7          | ※ベーキングパウダー 0.14 |
|                 | ※酒 0.7        | たれべつづけ        | ※みりん 0.7      | ※パン粉 4.9     | 牛乳                    | ※メンマ 7           | にくじゃが         | ※なたね油 3.5     | ※なたね油 3.5       |
|                 | ※中華スープの素 0.35 | ※白みそ 2.1      | ※上白糖 0.7      | ※なたね油 2.8    | ※牛乳 185               | 千切きくらげ 0.21      | 豚肉 14         | ※上白糖 1.4      | ゆかりあえ           |
|                 | 牛乳            | ※みりん 1.05     | ※でん粉 0.21     | たれべつづけ       | オムレツのオニオンソース          | ※醤油ラーメンスープの素 4.9 | じゃがいも 35      | ※しょうゆ 1.05    | だいこん 24.5       |
|                 | ※牛乳 185       | ※しょうゆ 0.07    | 水 7           | ※ケチャップ 2.1   | ※オムレツ 40              | ※鶏ガラスープ 0.35     | にんじん 14       | ※みりん 0.56     | きゅうり 10.5       |
|                 | あげきょうざ        | ※上白糖 0.7      | れんこんきんぴら      | ※ウスターソース 2.8 | ※なたね油 0.7             | ※コチジャン 0.14      | たまねぎ 35       | 水 2.1         | ※ゆかり粉 0.35      |
|                 | ※きょうざ(大) 30   | 水 2.1         | れんこん 14       | ※上白糖 0.07    | たれべつづけ                | ※豆板醤 0.007       | ※糸こんにゃく 7     | きりぼしだいこんのいために | ※食塩 0.035       |
|                 | ※なたね油 2       | ※梅漬け 1.05     | にんじん 7        | 水 0.7        | たまねぎ 8.4              | ※ごま油 0.35        | 冷凍さやいんげん 3.5  | 切干し大根 2.8     | のつべいじる          |
|                 | ※オイスターいため     | ※でん粉 0.35     | 鶏肉 10.5       | ひじきのいために     | にんにく 0.21             | 塩コショウ 0.07       | くきわかめ 0.21    | にんじん 10.5     | 鶏肉 14           |
|                 | 鶏肉 10.5       | こまつなのおひたし     | ※しょうゆ 1.05    | ※ひじき 1.4     | しょうが 0.21             | ※なたね油 0.21       | ※しょうゆ 3.5     | ※半月スライスちくわ 7  | 里芋 14           |
|                 | ※たけのこ水煮 7     | こまつな 14       | ※上白糖 0.49     | ※油揚げ 2.1     | ※上白糖 0.07             | 水 84             | ※上白糖 1.05     | ※上白糖 0.35     | ごぼう 7           |
|                 | パプリカ黄 2.1     | きゅうり 7        | ※みりん 0.7      | にんじん 7       | ※白ワイン 0.35            | とりにくのからあげ        | ※みりん 0.7      | ※みりん 0.7      | ※板こんにゃく 7       |
|                 | チンゲンサイ 14     | キャベツ 10.5     | 一味唐辛子 0.007   | 冷凍さやいんげん 2.1 | ※しょうゆ 1.05            | 鶏肉 31.5          | ※フレーク節 0.7    | ※しょうゆ 1.05    | 根深ねぎ 7          |
|                 | ※なたね油 0.7     | ※液体かつおだし 0.14 | ※なたね油 0.7     | ※しょうゆ 1.12   | 塩コショウ 0.007           | しょうが 0.7         | 水 14          | ※液体かつおだし 0.21 | ※フレーク節 1.4      |
|                 | ※かき油 0.35     | ※上白糖 0.35     | ぶたじる          | ※みりん 0.7     | 黒こしょう 0.007           | にんにく 0.35        | わふうあえ         | ※なたね油 0.35    | ※しょうゆ 1.05      |
|                 | ※鶏ガラスープ 0.21  | ※みりん 0.7      | 豚肉 14         | ※上白糖 0.35    | ※でん粉 0.07             | ※酒 1.4           | こまつな 14       | しろみそじる        | ※淡口しょうゆ 1.05    |
|                 | ※しょうゆ 0.35    | ※しょうゆ 0.7     | 里芋 10.5       | ※なたね油 0.21   | 水 3.5                 | ※しょうゆ 0.56       | はくさい 14       | たまねぎ 14       | ※みりん 0.7        |
|                 | 塩コショウ 0.035   | どろろこんぶじる      | はくさい 7        | すましじる        | きんときまめのサラダ            | 塩コショウ 0.07       | きゅうり 7        | かぼちゃ 21       | ※でん粉 0.14       |
|                 | わかめスープ        | はくさい 14       | ごぼう 10.5      | 鶏肉 7         | だいこん 17.5             | ※でん粉 5.6         | ※和風ドレ 3.5     | わかめ 0.21      | ※食塩 0.07        |
|                 | わかめ 0.35      | たまねぎ 14       | 根深ねぎ 7        | はくさい 14      | レタス 7                 | ※なたね油 3.5        |               | ※油揚げ 2.1      | 水 63            |
|                 | ※糸かまぼこ 7      | えのきたけ 7       | ※赤みそ 5.6      | しめじ 7        | ※金時豆 10.5             | ちゅうかサラダ          |               | ※煮干し 1.4      |                 |
|                 | たまねぎ 17.5     | ※糸かまぼこ 7      | ※煮干し 1.4      | だいこん 7       | ※ごまドレ 3.5             | ブロッコリー 17.5      |               | ※白みそ 5.6      |                 |
|                 | にら 7          | ※フレーク節 1.4    | 水 70          | 根深ねぎ 7       | たじみトマトのアルファベットマカロニスープ | チンゲンサイ 10.5      |               | 水 77          |                 |
|                 | ※冷凍角切り豆腐 14   | ※しょうゆ 1.05    |               | ※淡口しょうゆ 1.05 | 豚肉 10.5               | ※中華ドレ 3.5        |               |               |                 |
|                 | ※しょうゆ 1.26    | ※白しょうゆ 1.4    |               | ※しょうゆ 1.4    | トマト 14                |                  |               |               |                 |
|                 | ※中華スープの素 0.7  | ※食塩 0.07      |               | ※だしこんぶ 1.4   | 姫町のトマトジュース 17.5       |                  |               |               |                 |
|                 | 塩コショウ 0.07    | ※とろろ昆布 1.35   |               | ※食塩 0.07     | ※ABCマカロニ 1.75         |                  |               |               |                 |
|                 | 水 77          | 水 77          |               | 水 77         | じゃがいも 7               |                  |               |               |                 |
|                 |               | なし            |               | かつおふりかけ      | キャベツ 14               |                  |               |               |                 |
|                 |               | ※なし 個包装 小 40  |               | ※おかかふりかけ 2   | 乾燥パセリ 0.014           |                  |               |               |                 |
|                 |               |               |               |              | ※コンソメ 0.56            |                  |               |               |                 |
|                 |               |               |               |              | ※しょうゆ 0.14            |                  |               |               |                 |
|                 |               |               |               |              | 塩コショウ 0.07            |                  |               |               |                 |
|                 |               |               |               |              | ※オリーブ油 1.05           |                  |               |               |                 |
|                 |               |               |               |              | にんにく 0.14             |                  |               |               |                 |
|                 |               |               |               |              | ※上白糖 0.14             |                  |               |               |                 |
|                 |               |               |               |              | 水 77                  |                  |               |               |                 |
| 幼稚園             | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分              | エネルギー 塩分         | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分        |
|                 | 457 1.9       | 474 1.5       | 489 1.1       | 511 1.8      | 476 1.6               | 513 2.2          | 472 1.5       | 501 1.5       | 493 1.2         |

| 日               | 9月15日 火       | 9月16日 水      | 9月17日 木       | 9月18日 金     | 9月24日 木     | 9月25日 金       | 9月28日 月       | 9月29日 火      | 9月30日 水               |
|-----------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| 献立及び材料<br>(幼稚園) | しよくパン(乳)      | むぎごはん        | もちげんまいごはん     | むぎごはん       | むぎごはん       | しよくパン(乳)      | むぎごはん         | もちげんまいごはん    | くろコッペパン(乳)            |
|                 | ※食パン 40       | 米 54         | 米 54          | 米 54        | ※麦ごはん 60.5  | ※食パン 40       | 米 54          | 米 54         | ※黒コッペパン 40            |
|                 | 牛乳            | 麦 6          | もち玄米 6        | 麦 6         | 牛乳          | 牛乳            | 麦 6           | もち玄米 6       | 牛乳                    |
|                 | ※牛乳 185       | 牛乳           | 牛乳            | 牛乳          | ※牛乳 185     | ※牛乳 185       | 牛乳            | 牛乳           | ※牛乳 185               |
|                 | ハンバーグ         | ※牛乳 185      | ※牛乳 185       | ※牛乳 185     | さんまのしおやき    | ドライカレー(乳)     | ※牛乳 185       | ※牛乳 185      | ぶたにくのつばマスタードやき        |
|                 | ※ハンバーグ 60     | きびなごのカレーあげ   | あつあげのチリソースかけ  | ちくわのおこのみあげ  | ※さんま 30     | 豚肉 21         | にくんだんのくろずあんかけ | うなぎごはんのぐ     | 豚肉 35                 |
|                 | ※なたね油 1       | ※きびなご 28     | ※冷凍厚揚げ 35     | ※焼き竹輪 12.5  | ※食塩 0.07    | オールスパイス 0.007 | ※ミートボール 35    | ※うなぎ 21      | 塩コショウ 0.14            |
|                 | たれべつづけ        | しょうが 0.35    | ※なたね油 0.7     | ※紅しょうが 0.35 | ※しょうゆ 0.21  | クローブ 0.007    | ※なたね油 4.2     | ※うなぎのたれ 1.4  | ※白ワイン 1.4             |
|                 | ※ケチャップ 3.5    | ※酒 1.4       | たまねぎ 5.6      | ※青のり粉 0.14  | ※なたね油 0.35  | ピーマン 3.5      | たまねぎ 7        | ※酒 1.4       | ※インゲン・グリーン・マヨネーズ 0.84 |
|                 | ※ウスターソース 0.56 | ※しょうゆ 0.35   | セロリー 0.7      | 粉かつお 0.14   | たれべつづけ      | たまねぎ 42       | ピーマン 2.1      | ※なたね油 0.7    | しょうが 0.21             |
|                 | ※上白糖 0.07     | ※カレー粉 0.7    | しょうが 0.21     | ※小麦粉 4.9    | だいこん 14     | なす 14         | ※しょうゆ 1.26    | ※うなぎのたれ 4.9  | にんにく 0.35             |
|                 | 水 0.7         | ※でん粉 2.1     | にんにく 0.14     | ※なたね油 2.1   | ※しょうゆ 0.7   | じゃがいも 14      | ※みりん 0.7      | ※酒 2.1       | ※輸入マスタード 0.35         |
|                 | ボイルやさしい       | ※上新粉 1.4     | ※なたね油 0.21    | ツナおくち       | ※みりん 0.7    | かぼちゃ 14       | ※上白糖 0.7      | ※みりん 0.7     | ※なたね油 0.7             |
|                 | キャベツ 24.5     | ※なたね油 3.5    | ※チリソース 2.1    | オクラ 10.5    | ※酢 0.21     | トマト 14        | ※黒酢 0.84      | いそかあえ        | ごぼうのソデー               |
|                 | きゅうり 7        | かぼちゃのそぼろに    | ※ケチャップ 2.1    | ※オイルツナ 7    | ※上白糖 0.07   | ※小麦粉 2.1      | 塩コショウ 0.007   | ほうれんそう 17.5  | ごぼう 17.5              |
|                 | 塩コショウ 0.07    | かぼちゃ 28      | ※上白糖 0.14     | キャベツ 14     | ごまあえ        | ※有塩バター 2.1    | ※でん粉 0.14     | はくさい 21      | 冷凍コーン 8.4             |
|                 | ※洋風スープの素 0.35 | 豚肉 10.5      | ※しょうゆ 0.49    | ※上白糖 0.35   | 冷凍コーン 7     | しょうが 0.35     | 水 4.2         | ※焼ばらのり 0.35  | ピーマン 2.1              |
|                 | じゃがいものスープ     | しょうが 0.35    | 塩コショウ 0.035   | ※しょうゆ 0.7   | こまつな 10.5   | にんにく 0.21     | はるさめのちゅうかサラダ  | ※淡口しょうゆ 1.05 | ※なたね油 0.7             |
|                 | 鶏肉 14         | ※上白糖 0.7     | ※酒 0.7        | ※酢 0.49     | キャベツ 17.5   | ※カレー粉 0.35    | ※春雨 2.8       | ※しょうゆ 0.14   | 塩コショウ 0.056           |
|                 | だいこん 10.5     | ※みりん 0.35    | ※豆板醤 0.007    | ざわにわん       | ※白ごま 0.35   | ※ケチャップ 1.75   | チンゲンサイ 17.5   | ※みりん 0.49    | ※鶏ガラスープ 0.14          |
|                 | じゃがいも 17.5    | ※しょうゆ 1.4    | ※でん粉 0.35     | 豚肉 7        | ※白すりごま 0.7  | ※なたね油 0.35    | キャベツ 7        | ※上白糖 0.49    | キャロットポタージュ(乳)         |
|                 | にんじん 7        | 冷凍さやいんげん 2.1 | 水 3.5         | ごぼう 10.5    | ※上白糖 0.21   | ※しょうゆ 1.4     | ※上白糖 0.175    | とうがんじる       | ※ベーコン 3.5             |
|                 | 乾燥パセリ 0.007   | ※でん粉 0.14    | チンゲンサイのちゅうかあえ | だいこん 17.5   | ※みりん 0.7    | ※ウスターソース 1.4  | ※しょうゆ 0.7     | 鶏肉 7         | たまねぎ 28               |
|                 | ※コンソメ 0.56    | 水 7          | チンゲンサイ 14     | 根深ねぎ 7      | ※しょうゆ 1.05  | 塩コショウ 0.14    | ※ごま油 0.35     | とうがん 28      | じゃがいも 14              |
|                 | ※しょうゆ 0.35    | なすのみそじる      | だいこん 17.5     | ※糸こんぶ 0.21  | おつきみしる      | ※チーズ 1.4      | 塩コショウ 0.007   | えのきたけ 7      | にんじん 7                |
|                 | ※なたね油 1.05    | なす 14        | パプリカ赤 2.1     | ※だしこんぶ 1.4  | 里芋 14       | ※洋風スープの素 0.35 | ※鶏ガラスープ 0.175 | みつば 3.5      | にんじんピューレ 28           |
|                 | 塩コショウ 0.07    | だいこん 14      | ※上白糖 0.7      | ※しょうゆ 0.7   | ※月見かまぼこ 7   | チョコタフィ        | ちゅうかスープ       | ※しょうゆ 1.05   | パセリ 0.21              |
|                 | 水 77          | しめじ 7        | ※しょうゆ 0.84    | ※白しょうゆ 1.4  | しいたけ 7      | ※大豆水煮 25      | ※あさり 冷凍 7     | ※白しょうゆ 1.05  | ※チーズ 1.4              |
|                 | れいとうみかん       | 根深ねぎ 7       | ※ごま油 1.05     | ※食塩 0.035   | 根深ねぎ 7      | ※なたね油 0.7     | ※糸かまぼこ 7      | ※みりん 0.35    | ※牛乳 21                |
|                 | ※冷凍みかん M 80   | ※煮干し 1.4     | ※酢 1.26       | 水 63        | ※しょうゆ 1.4   | ※上白糖 2.8      | はくさい 14       | ※食塩 0.035    | ※有塩バター 2.8            |
|                 |               | ※赤みそ 2.8     | にらたまスープ       |             | ※しょうゆ 1.4   | ※ココア 0.42     | だいこん 10.5     | ※だしこんぶ 1.4   | ※小麦粉 2.8              |
|                 |               | ※白みそ 2.8     | ※冷凍液卵 14      |             | ※白しょうゆ 1.05 | 水 0.84        | にら 7          | ※でん粉 0.14    | ※洋風スープの素 1.05         |
|                 |               | 水 77         | 鶏肉 7          |             | ※みりん 0.7    | かいそうサラダ       | ※しょうゆ 1.4     | 水 77         | 塩コショウ 0.14            |
|                 |               |              | にら 5.6        |             | ※だしこんぶ 1.4  | レタス 14        | ※中華スープの素 0.7  | きんしたまご       | ロリエ 0.014             |
|                 |               |              | ※たけのこ水煮 7     |             | ※食塩 0.07    | きゅうり 17.5     | 塩コショウ 0.07    | ※錦糸玉子 10.5   | ※なたね油 0.35            |
|                 |               |              | キャベツ 7        |             | 水 77        | ※海藻ミックス 0.42  | 水 77          | 水            | 21                    |
|                 |               |              | ※でん粉 0.14     |             |             | ※青じそドレ 2.8    |               |              |                       |
|                 |               |              | ※しょうゆ 1.4     |             |             |               |               |              |                       |
|                 |               |              | ※中華スープの素 0.7  |             |             |               |               |              |                       |
|                 |               |              | 塩コショウ 0.07    |             |             |               |               |              |                       |
|                 |               |              | 水 77          |             |             |               |               |              |                       |
| 幼稚園             | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分    | エネルギー 塩分    | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分              |
|                 | 514 1.9       | 469 1.2      | 455 1.2       | 435 1       | 486 1.3     | 480 1.8       | 489 1.8       | 461 1.5      | 511 1.6               |

\*エネルギーの単位はKcalです。

\*塩分の単位はgです。

\*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。

\*食材の分量は、幼稚園の分量になっています。

\*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。