

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 月 —	じゃこ入り納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め さつま汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、コーンフレーク、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、納豆、鶏むね肉、無塩バター、卵、しらす干し、豆みそ、凍り豆腐、かつお節	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、干しひじき、ねぎ、ごぼう、もやし、焼きのり、にんにく	しょうゆ、酒	せんべい 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 233 mg
02 — 火 —	ミートソースパスタ 南瓜のマヨネーズ焼き きゃべつとベーコンのスープ	スパゲティ、ロールパン、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、ポルトマト缶詰、にんじん、パナ、キャベツ、えのき、みかん缶、ピーマン、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 179 mg
06 — 土 —	麦ごはん 焼魚 さつま芋の味噌煮 卵の花煮	米、さつまいも、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、さけ、調製豆乳(Ca)、おから、米みそ、油揚げ(油抜き)	えのき、いちごジャム、ねぎ、もずく、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 208 mg
08 — 月 —	わかめ御飯 鯉のぼりハンバーグ スティック野菜 ほうれん草とコーンのソテー	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、パン粉、片栗粉、なたね油、マヨドレ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、クリームチーズ、ベーコン、卵、調製豆乳(Ca)	たまねぎ、ほうれん草、ハイン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、舞ひまわり、コーン缶、にんにく、レモン果汁	ケチャップ、無添加コンソメ、しょうゆ、食塩、ナツメグ	クッキー 牛乳 パイナップルチーズケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 210 mg
09 — 火 —	ごはん キーマカレー コールスローサラダ 乳酸菌飲料	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、調製豆乳(Ca)、豚ひき肉、ハム	ピルクル、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、干しひじき、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	サンワールド カレールウ、酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 243 mg
10 — 水 —	ドッグロール 鶏肉のBBQ焼き 炒めキャベツ かぼちゃのグラッセ	ロイヤルロール、米、三温糖、ビーフン、メープルシロップ、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、にら、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、食塩、ウスターソース	ヨーグルト 牛乳 ジュージー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.3 g カルシウム 163 mg
11 — 木 —	麦ごはん ヘルシー鮭フライ ツナとコーンのサラダ ミニトマト	米、押麦、なたね油、片栗粉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、米粉、焼酎(車ふ)、三温糖	牛乳、さけ、こしあじ(生)、油揚げ、ツナ油漬缶	だいこん、キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、生わかび(ゆで)	しょうゆ、本みりん、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.6 g カルシウム 220 mg
12 — 金 —	長崎ちゃんぽん さつま芋のマーマレード煮 ヨーグルト	ゆで中華めん、さつまいも、上新粉、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、絹ごし豆腐	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、大豆もやし、マーマレード、コーン缶	しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 294 mg
13 — 土 —	麻婆丼 人参ともやしのナムル 五目スープ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ごま、きな粉、米みそ	にんじん、もやし、ねぎ、コーン缶、にら、しいたけ、だけこの(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、みりん	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 230 mg
15 — 月 —	元気納豆ごはん 肉じゃが ちゃんこ汁 野菜ジュース	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、油	牛乳、納豆、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	野菜ジュース(冷凍野菜)、にんじん、たまねぎ、パナ、だいこん、にら、はくさい、オクラ、干しひじき、いんげん	しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	クラッカー 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 227 mg
16 — 火 —	麦ごはん 煮魚 雌株和え 粉ふき芋	じゃがいも、米、水あめ、押麦、三温糖	牛乳、さわら、きな粉、米みそ、かつお節	キャベツ、めかふ、だいこん、にんじん、大豆もやし、コーン缶、ねぎ、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし素	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 484 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 209 mg
17 — 水 —	麦ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 アスパラのマヨ添え	米、小麦粉、押麦、三温糖、片栗粉、マヨドレ、油、ごま油、なたね油、焼酎	牛乳、鶏ささ身、無塩バター、油揚げ(油抜き)	アスパラガス、玉葱、人参、えのき、青梗菜、しめじ、切り干しだいこん、ねぎ、いちごジャム、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 214 mg
18 — 木 —	すきやき丼 きゃべつとささ身のごま和え わかめのスープ	米、コーンフロスト、しらたき、三温糖、なたね油、焼酎、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、カルシウム&鉄ウェアース、すりごま	にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク ウェアース	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 411 mg
19 — 金 —	パンズ 豆腐ハンバーグ ミニトマト さつま芋の煮物	強力粉、米、さつまいも、パン粉、ショートニング、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、さけ(塩)、豆乳	ミニトマト、たまねぎ、はくさい、ごま、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、ワイン(赤)、食塩、みりん、ドライイースト、ナツメグ	ジョア 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 194 mg
20 — 土 —	麦ごはん 味噌豚 南瓜煮 キャベツの甘酢和え	米、食パン、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、豆みそ	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、はくさい、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 173 mg

- ・都合により献立変更になる場合があります。（掲示板をご覧ください。）
- ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は
- ＜オレンジ・バナナ・メロン・グレープフルーツ＞を使用予定です。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
22 — 月 —	麦ごはん 鱈の香味焼き ひじき煮 アスパラのマヨ添え	すまし汁 	さつまいも、米、さといも、押麦、しらたき、マヨドレ、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	アスパラガス、ごぼう、ねぎ、なめこ、にんじん、ひじき、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳 焼き芋	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 10.7 g カルシウム 248 mg
23 — 火 —	けんちんうどん ピーマンの胡麻和え 乳酸菌飲料		茹でうどん(塩分なし)、マンヨマロ、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、すりごま	ビルクル、ピーマン、はくさい、だいこん、赤ピーマン、真ピーマン、ねぎ、コーン缶、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(ろすくち)、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.4 g カルシウム 242 mg
24 — 水 —	豚丼 納豆和え のっぺい汁 ジョア		米、食パン、しらたき、さといも、マヨドレ、なたね油、三温糖	ジョアCa&VD、牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、ツナ油漬缶、納豆、油揚げ(油抜き)	たまねぎ、こまつな、もやし、えのき、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ、しょうが	しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	チーズ 牛乳 ツナサンド	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.1 g カルシウム 842 mg
25 — 木 —	ごはん きのこカレー 春雨サラダ メロン		米、三温糖、小麦粉、ごま油、なたね油、粉糖	牛乳、調製豆乳(Ca)、鶏もも肉、凍り豆腐、ハム、ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、エリンギ、まいたけ	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ワイン(赤)、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.6 g カルシウム 275 mg
26 — 金 —	バターロール 豚肉のアップルソース もやしのサラダ さつま芋の甘煮	オニオンスープ	ロールパン、さつまいも、米、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、鶏ひき肉、油揚げ(油抜き)、ハム、ごま	もやし、りんご、玉葱、胡瓜、人参、えのき、マッシュルーム、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	しょうゆ、酒、本みりん、食酢(米酢)、無添加コンソメ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 190 mg
27 — 土 —	麦ごはん 鶏肉のオーロラ焼き きんぴらごぼう きゃべつの和風和え	みそ汁	米、小麦粉、押麦、オリーブ油、マヨドレ、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ハム、みそ、調製豆乳(Ca)、ごま	キャベツ、ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、なめこ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.9 g カルシウム 215 mg
29 — 月 —	麦ごはん 鱈の味噌煮 五目豆 小松菜の胡麻和え	すまし汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油、焼酎	牛乳、さば、大豆(ゆで)、豆みそ、絹ごし豆腐、すりごま	こまつな、バナナ、もやし、人参、蓮根、牛蒡、えのき、しめじ、コーン缶、ねぎ、しょうが、レモン果汁、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、ヤマキだしの素	せんべい 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 235 mg
30 — 火 —	トースト ポトフ じゃこ入りサラダ バナナ		食パン、さつまいも、じゃがいも、米、粉糖、ごま油、三温糖	牛乳、ウインナー、しらす干し(半乾燥)、きな粉、ごま	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、もやし、コーン缶、セロリ	食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 ねったぼ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 196 mg
31 — 水 —	雌株納豆ごはん 肉野菜炒め 三平汁 乾燥ブルーネ		米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉(もも)、さけ、無塩バター、ピザ用チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ブルーネ(乾)、法蓮草、大根、もやし、にんじん、ゆかひ、ねぎ、ピーマン、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩	ヨーグルト 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 243 mg



まんまちゃんの
食事の様子♪



☆☆☆身につけましょう!! 食の安全三原則☆☆☆ 栄養士 大瀬戸恵利

ぽかぽか春の陽気から、暑く感じる日も出始めましたね。そんな時期に気を付けたいのが食中毒。これからどんどん気温や湿度が上がる前に、食の安全について再確認をしていきましょう。

食の安全の三原則と言われている＜つけない・増やさない・やっつける＞はご存じでしょうか？

＜つけない＞ = 身体に有害な菌はまず第一につけなこと。正しい手洗いや食材の洗浄を心がけ、生もののドリップ漏れに注意をしましょう。第二の＜増やさない＞ = 菌を増やさないように気をつけましょう。

食材や調理済料理の適温保存を心がけ、お弁当を作る際には冷めてから蓋をしましょう。第三の＜やっつける＞ = 付着してしまった菌類はしっかり加熱をしてやっつけることで安全を確保しましょう。

食の安全三原則を心に留めて、これからの時期も元気に過ごしたいですね(^^)

