

| 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 | | |
| 02 月 | 麦ごはん 鰯の照り焼き 切干大根の煮物 納豆和え | みそ汁 さつまいも、米、押麦、三温糖、なたね油 | 牛乳、ぶり、無塩バター、みそ、納豆、コンデンスミルク、油揚げ | こまつな、かぼちゃ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、切干大根、干ししいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素 | ビスケット 牛乳 スウィートポテト | エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 243 mg |
| 03 火 | ごはん きのこカレー じゃがいもとブロッコリーのサラダ ジョア | 米、じゃがいも、片栗粉、なたね油 | 牛乳、豚肉(もも)、ベーコン | たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、人参、コーン缶、エリンギ、まいだけ、しょうが、にんにく、ジョア | サンワールド カレールウ、酢、しょうゆ、中濃ソース、ワイン(赤)、ケチャップ、カレー粉、食塩 | くだもの 牛乳 ごぼうスティック | エネルギー 466 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.9 g カルシウム 696 mg |
| 04 水 | けんちんうどん 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ チーズ | 茹でうどん(塩分なし)、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、鶏ひき肉、おから | かぼちゃ、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、干しぶどう、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩 | 野菜ジュース 牛乳 おからケーキ | エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 285 mg |
| 05 木 | 麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き きんぴらごぼう キャベツの昆布和え | すまし汁 米、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ごま油、砂糖、焼酎 | 牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、みそ | キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、しめじ、塩こんぶ、にんにく、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | ジョア 牛乳 あんまん風 | エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 194 mg |
| 06 金 | パンズ 豆腐ハンバーグ にんじんグラッセ ブロッコリーのマヨネーズ和え | きのこスープ 強力粉、米、じゃがいも、マヨドレ、砂糖、パン粉、ショートニング、三温糖、ごま油、なたね油 | 牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、ベーコン | にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、えのきだけ、しいたけ、グリーンピース(冷凍) | 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、無添加コンソメ、ナツメグ | くだもの 牛乳 ジューシー | エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.4 g カルシウム 189 mg |
| 07 土 | 焼きそば さつま芋の煮物 わかめスープ | 焼きそばめん、さつまいも、乳卵なし源氏パイ、なたね油、三温糖 | ジョア、ウインナー | キャベツ、にんじん、ねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、わかめ(乾) | 中濃ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩 | くだもの ジョア 源氏パイ | エネルギー 466 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.9 g カルシウム 696 mg |
| 10 火 | 麦ごはん いわしの煮付け ふかし芋 小松菜のお浸し | みそ汁 米、さつまいも、ロールパン、押麦、三温糖、小麦粉 | 牛乳、いわし、生揚げ、みそ、卵、無塩バター、アーモンドプードル | こまつな、もやし、はくさい、コーン缶、たまねぎ、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素 | せんべい 牛乳 ビスキュイパン | エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 236 mg |
| 11 水 | 食パン 鶏肉のトマトシチュー マカロニサラダ | 食パン、米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、なたね油、片栗粉、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、しらす干し、豆乳 | ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、ミックスベジタブル(冷凍)、うめ干し・調味漬、にんにく | ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩 | ヨーグルト 牛乳 梅じゃごごはん | エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.7 g カルシウム 213 mg |
| 12 木 | ごはん ポークカレー ひじきサラダ グレーゼリー | 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油 | 牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、きな粉、しらす干し | ぶどう濃果汁、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、アガー、えのきだけ、干しぶどう、セロリー、コーン缶、ひじき、焼きのり | サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉 | くだもの 牛乳 きなこ蒸しパン | エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.1 g カルシウム 217 mg |
| 13 金 | 麻婆茄子丼 だいこんとツナのおえ物 五目スープ 野菜ジュース | 米、食パン、マヨドレ、なたね油、片栗粉、三温糖 | 牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、ツナ油漬缶、みそ | 野菜ジュース、大根、ねぎ、なす、胡瓜、もやし、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にら、たけのこ、椎茸、にんにく | ケチャップ、しょうゆ、酢、無添加コンソメ、食塩 | チーズ 牛乳 小倉トースト | エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 182 mg |
| 14 土 | ずきやき丼 パンパンシー風サラダ すまし汁 | 米、水あめ、しらたき、さといも、三温糖、なたね油、焼酎 | 牛乳、豚肉(もも)、きな粉、鶏ささ身、すりごま、みそ | はくさい、きゅうり、にんじん、ねぎ、もやし、なめこ、ごぼう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、酒、食塩 | くだもの 牛乳 きなこ棒 | エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 229 mg |
| 16 月 | じゃこ入り納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め 鮭の粕汁 乾燥ブルー | 米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉 | 牛乳、納豆、木綿豆腐、さけ(塩)、しらす干し、みそ、油揚げ、凍り豆腐、かつお節 | チンゲンサイ、クリームコーン缶、人参、ブルー(乾)、玉葱、大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、コーン缶、焼きのり、にんにく | しょうゆ、酒かす(清酒)、酒、食塩 | クラッカー 牛乳 コーンマフィン | エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.0 g カルシウム 246 mg |
| 17 火 | スパゲッティカレーソース 温野菜サラダ チキンスープ | スパゲティ、さつまいも、米、なたね油、粉糖 | 牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、きな粉 | たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、えのきだけ、コーン缶、マッシュルーム | ケチャップ、サンワールド カレールウ、中濃ソース、食酢、酒、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、カレー粉 | ジョア 牛乳 ねったぼ | エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.7 g カルシウム 193 mg |
| 18 水 | 黒糖ロール 鶏肉のオーロラ焼き かぼちゃのグラッセ コールスローサラダ | ガーリックスープ 黒糖ロール、米、三温糖、油、マヨドレ、なたね油 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン | かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、こまつな、コーン缶、かぶ・葉、にんにく、こんぶ | 酢、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、無添加コンソメ | くだもの 牛乳 菜っ葉御飯 | エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 182 mg |
| 19 木 | 麦ごはん ほっけの開き さつま芋の味噌煮 もやしのサラダ | すまし汁 柿 米、さつまいも、押麦、グラニュー糖、三温糖、ごま油 | 牛乳、ほっけ、ハム、みそ | 柿、もやし、きゅうり、人参、ねぎ、コーン缶、えのきだけ、たけのこ、切干大根 | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩 | チーズ 牛乳 スティックパイ | エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.7 g カルシウム 179 mg |



| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | 調味料 | 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 | | | | |
| 20 — 金 — | 麦ごはん ごぼうつくね 人参しりしり ポテト煮 | みそ汁  | じゃがいも、米、マシユマロ、押麦、油、パン粉、三温糖、こま油、片栗粉 | 牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ツナ油漬缶、豆乳 | にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、なめこ、しいたけ、万能ねぎ、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、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 475 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 172 mg |
| 21 — 土 — | 鶏のあんかけうどん じゃが芋とツナの煮物 オレンジ |  | 茹でうどん(塩分なし)、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ショートニング、片栗粉、砂糖、なたね油、バター | 牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、調製豆乳(Ca) | オレンジ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、干しぶどう、ねぎ、いんげん、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒 | くだもの 牛乳 スコーン | エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 200 mg |
| 23 — 月 — | ドッグロール ポイルウィンナー 炒めキャベツ 根菜サラダ | 白菜とベーコンのスープ バナナ | ロイヤルロール、米、マヨドレ、三温糖、なたね油 | 牛乳、ウインナー、おから、ベーコン、かつお節、粉いわし | バナナ、にんじん、キャベツ、ごぼう、れんこん、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、あおのり | みりん、しょうゆ、本みりん、食塩、無添加コンソメ、酒 | クッキー 牛乳 おからふりかけごはん | エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 179 mg |
| 24 — 火 — | ハヤシライス きのこサラダ 乳酸菌飲料 |  | 米、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、上新粉、三温糖、なたね油、油、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、こしあん(生)、ベーコン | キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、プロッコリ、コン缶、えのきたけ、まいたけ、しいたけ、ピルクル | こどもブラウンルー、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩 | くだもの 牛乳 いきなり団子 | エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.0 g カルシウム 187 mg |
| 25 — 水 — | 豚丼 なすと赤ピーマンの味噌炒め 三平汁 |  | 米、コンフロスト、しらたき、じゃがいも、なたね油、三温糖、片栗粉 | 牛乳、豚肉(もも)、さけ、みそ、鶏ひき | たまねぎ、なす、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、ねぎ、しょうが | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩 | くだもの 牛乳 コーンフレーク | エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 169 mg |
| 26 — 木 — | さつま芋ごはん 焼魚 ひじき煮 ほうれん草ともやしのナムル | すまし汁 ミルクチップ | 米、さといも、さつまいも、しらたき、ミルクチップ、グラニュー糖、焼心、三温糖、こま油、なたね油 | 牛乳、さんま、無塩バター、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ | ほうれんそう、もやし、にんじん、なめこ、ごぼう、コン缶、ねぎ、ひじき、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | ヨーグルト 牛乳 おふラスク  | エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.2 g カルシウム 218 mg |
| 27 — 金 — | 麦ごはん 擬製豆腐 蒸し南瓜 小松菜のきのこ和え | みそ汁 | 米、食パン、じゃがいも、押麦、片栗粉、三温糖 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節 | かぼちゃ、玉葱、こまつな、ブルーベリージャム、コン缶、しめじ、人参、いんげん、干しいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩 | くだもの 牛乳 ジャムサンド | エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 204 mg |
| 28 — 土 — | 麦ごはん 鶏肉のクラッカー焼き 牛蒡煮 きゃべつのおかか和え | みそ汁  | 米、マカロニ、押麦、オリーブ油、粉糖、なたね油、三温糖 | 牛乳、鶏もも肉、きな粉、みそ、油揚げ、かつお節 | キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩 | くだもの 牛乳 マカロニきな粉 | エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.6 g カルシウム 199 mg |
| 30 — 月 — | 味噌煮込みうどん 切干大根の中華風サラダ ヨーグルト |  | 茹でうどん(塩分なし)、米、さといも、三温糖、こま油、なたね油 | 牛乳、牧場の朝いちご、豚肉、鶏もも肉、生揚げ、赤みそ、しらす干し | 人参、きゅうり、ねぎ、もやし、たけのこ、ごぼう、しめじ、コン缶、切干大根、グリーンピース、干椎茸 | 食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、ヤマキだしの素、食塩 | 豆乳ラスク 牛乳 中華おこわ風ごはん | エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 293 mg |
| 31 — 火 — | ハンズ ヘルシー鱈フライ バイクドポテト キャロットラペ | もずくスープ | じゃがいも、強力粉、米粉、パン粉、なたね油、メーフルソップ、小麦粉、ショートニング、砂糖、三温糖 | 牛乳、たら、ツナ油漬缶、調製豆乳(Ca) | にんじん、かぼちゃ、ねぎ、もずく、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう、あおのり | 中濃ソース、酢、しょうゆ、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ | 野菜ジュース 牛乳 かぼちゃマフィン | エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 196 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くバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・りんご・梨・柿>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。

～見落としやすい水筒の汚れ～栄養士 瀬木谷智子

今年は、残暑が厳しく暑いが続いていますね。暑さ対策では、水分補給が必須！夏の間は水筒が大活躍していたと思います。頻繁に使用すると、丁寧に洗えず、汚れが残りやすくなりますよね。雑菌が残っていると、お腹を壊す原因になります。時間がある時に確認してみましょう！パックや蓋は分解して洗います。洗った後、しっかり乾燥させることで、雑菌の増殖が防げます。糖分のある飲み物を入れた時は糖分が残らないよう丁寧に洗いましょう。雑菌は糖が大好きです(*_*)
また、中に入れるお茶は、熱湯で作ったお茶がおすすめ！素手で掴んだお茶パックを水出しすると、お茶パックに付着した菌が増殖します。菌が増えやすい温度が20℃から50℃と言われておりますので運動会の活動や遠足で、外で持ち歩くことが増える前にしっかり雑菌退治をして、いつも清潔なものを使用しましょう(*_*)



