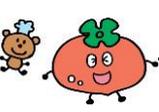
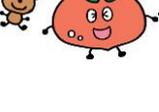


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 金	食パン ポークシチュー 春雨サラダ バナナ	食パン、米、じゃがいも、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、ハム	バナナ、玉葱、人参、きゅうり、もやし、ブロッコリー、ごぼう	サンワールド、ブルーワイルド、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 162 mg
02 土	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのマヨ添え	芋の子汁 米、押麦、さといも、マヨドシ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、みそ	ブロッコリー、人参、ねぎ、ブルーベリージャム、ごぼう、いちごジャム、切干大根、まいたけ、干椎茸、にんにく、しょうが	本みりん、しょうゆ、ヤマキだし、の素、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 204 mg
05 火	さつま芋ごはん かれの煮つけ 味噌きんぴら 小松菜のお浸し	すまし汁 米、小麦粉、さつまいも、三温糖、ショートニング、なたね油、ごま油、焼酎	牛乳、かれい、みそ	ごまつな、もやし、ごぼう、コーン缶、れんこん、えのきたけ、干しひょう、人参、ねぎ、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	ビスケット 牛乳 スコーン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 219 mg
06 水	あんかけ焼きそば 炒り豆腐 もずくスープ 乳酸菌飲料	 ゆで中華めん、小麦粉、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ	ビルクル、白菜、人参、玉葱、もずく、ねぎ、えのきたけ、干しひょう、万能ねぎ、しいたけ、しょうが、干椎茸	しょうゆ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 252 mg
07 木	雌株納豆ごはん 青梗菜とキノコのソテー けの汁 ミルクチップ	米、マッシュマロ、ミルクチップ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、納豆、ハム、無塩バター、みそ、大豆(ゆで)、しらす干し、凍り豆腐、かつお節、粉いわし	人参、チンゲンサイ、えのきたけ、大根、めかぶわかめ、まいたけ、しめじ、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 233 mg
08 金	ハンズ タンドリーチキン バイクドポテト 温野菜サラダ	ガーリックスープ じゃがいも、強力粉、米、なたね油、ショートニング、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	キャベツ、玉葱、大根、ブロッコリー、かぶ、根、葉、人参、たけのこ、グリーンピース、にんにく、干椎茸、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ソース、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 179 mg
09 土	麦ごはん 豚肉の胡麻焼き さつま芋の煮物 もやしの甘酢和え	みそ汁 米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、きな粉、油揚げ、ごま	もやし、コーン缶、キャベツ、えのきたけ、人参、さやえんどう	かつお・昆布だし、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 232 mg
11 月	ドッグロール ポイルウィンナー スバゲティケチャップ炒め 茹でカリフラワー・ブロッコリー	きゃべつとベーコンのスープ ロイヤルロール、米、マヨドシ、なたね油	牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、油揚げ、ベーコン	ブロッコリー、玉葱、カリフラワー、人参、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、塩こむぎ、マッシュルーム	ケチャップ、しょうゆ、ソース、無添加コンソメ、食塩	せんべい 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 166 mg
12 火	麦ごはん ししゃもの甘辛焼き 青のりポテト 太切り人参の和風サラダ	すまし汁 米、じゃがいも、しらたき、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、ししゃも、生揚げ	人参、ねぎ、なめこ、ごぼう、ブルーベリージャム、焼きのり、あおのり	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩、酒、みりん	ショア 牛乳 ジャムパイ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 304 mg
13 水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 牛蒡煮 ほうれん草の炒めもの	みそ汁 米、さつまいも、小麦粉、押麦、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、ベーコン	玉葱、ごぼう、ほうれん草、人参、コーン缶、もやし、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 いもまんじゅう	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.7 g カルシウム 195 mg
14 木	けんちんうどん 凍り豆腐の煮物 ソフィール	 茹でうどん(塩分なし)、ソフィール、小麦粉、さといも、オリーブ油、三温糖、マヨドシ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、ハム	人参、はくさい、大根、ねぎ、玉葱、ごぼう、グリーンピース	かつお・昆布だし、しょうゆ、本みりん、しょうゆ、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.9 g カルシウム 370 mg
15 金	ごはん ポークカレー きのこサラダ 野菜ジュース	 米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、おから、無塩バター、ベーコン	野菜ジュース、キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、干しひょう、まいたけ、椎茸	サンワールド、カレールウ、食酢(米酢)、ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 おからクッキー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 202 mg
16 土	ミートソーススパゲティ もやしのサラダ チキンスープ	スバゲティ、食パン、なたね油、グラニュー糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ハム、無塩バター、すりごま	玉葱、ホールトマト缶詰、もやし、きゅうり、人参、えのきたけ、コーン缶、ピーマン、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 セサミトースト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 187 mg
18 月	バターロール たらフライ さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え	オニオンスープ ロールパン、米、さつまいも、パン粉、小麦粉、マヨドシ、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、たら、しらす干し(半乾燥)	ブロッコリー、玉葱、人参、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、マッシュルーム、レモン果汁	ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	クラッカー 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 210 mg
19 火	なすの肉みそ丼 切干大根の中華風サラダ 五目スープ ショア	 米、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、ショア、豚ひき肉、みそ、しらす干し(半乾燥)	なす、ねぎ、胡瓜、ピーマン、もやし、人参、干椎茸、赤ピーマン、にら、椎茸、コーン缶、切干大根、葱、しょうが、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 855 mg

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		
20	ゆかり御飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 蒸し南瓜 ひじき煮	米、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、えのきたけ、ごぼう、人参、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 あんまん風	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 187 mg
21	ごはん キーマカレー じゃがいもとブロッコリーのサラダ アップルゼリー	米、じゃがいも、片栗粉、米粉、なたね油、ごま油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、干しえび	りんご果汁、玉葱、人参、ブロッコリー、切干大根、もも、コーン缶、ピーマン、万能ねぎ、干椎茸、アガー、にんにく、しょうが	サンワルド カレーパウダー、酢、しょうゆ、ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 大根餅	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 235 mg
22	麦ごはん 擬製豆腐 ミニトマト ほうれん草の海苔酢あえ	米、ロールパン、じゃがいも、押麦、油、片栗粉、グラニュー糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	ほうれん草、玉葱、ミニトマト、えのきたけ、人参、しめじ、いんげん、焼きのり、干椎茸	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ、ヤマキだしのもと	野菜ジュース 牛乳 揚げばん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 197 mg
25	じゃこ入り納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め 鮭の粕汁 乳酸菌飲料	米、さといも、グラニュー糖、焼酎、ごま油、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、無塩バター、しらす干し、みそ、油揚げ、凍り豆腐、かつお節	ヒルケル、チンゲンサイ、人参、玉葱、大根、ねぎ、ごぼう、しめじ、焼きのり、にんにく	しょうゆ、酒かす(清酒)、酒、食塩	クッキー 牛乳 おふラスク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 256 mg
26	豚丼 さつま芋の味噌煮 ちゃんこ汁 乾燥ブルーベリー	米、さつまいも、コーンフロスト、しらたき、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉、みそ	玉葱、ブルーベリー(乾)、えのきたけ、大根、はくさい、人参、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	ショア 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.8 g カルシウム 183 mg
27	黒糖ロール ホワイトシチュー ひじきとササミのサラダ みかん	黒糖ロール、米、マヨドレ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、ホワイトシチュー(防災食)、豚肉(もも)、鶏ささみ、さけ(塩)	みかん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、クリームコーン缶、コーン缶、ひじき、焼きのり	酢、しょうゆ、無添加コンソメ	チーズ 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 187 mg
28	麦ごはん さんまの塩焼き 卵の花煮 キャベツの甘酢和え	米、押麦、三温糖、なたね油	牛乳、さんま、おから、油揚げ	キャベツ、ねぎ、もすく、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、人参、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 えいようかん せんべい	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.1 g カルシウム 180 mg
29	麦ごはん クリスピーチキン ポテト煮 ほうれん草ともやしのナムル	米、食パン、じゃがいも、押麦、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、みそ、コンデンスミルク、油揚げ、無塩バター	もやし、ほうれん草、はくさい、コーン缶、ねぎ、人参	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、ヤマキだしのもと	くだもの 牛乳 クリームボックス	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 191 mg
30	麻婆丼 だいこんとツナの和え物 わかめスープ	米、食パン、三温糖、マヨドレ、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、生クリーム、ツナ油漬缶、みそ	大根、ねぎ、バナナ、きゅうり、コーン缶、人参、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、無添加コンソメ、みりん	くだもの 牛乳 バナナサンド	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 178 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。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物は＜バナナ・オレンジ・りんご・グレープフルーツ・柿・みかん＞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。



食事の様子



～夏が終わっても食中毒は終わらない～

栄養士 瀬木谷 智子

運動会や遠足などの行事が終わり、疲れている時に気を付けたいのが食中毒。抵抗力が弱っている時には菌に負けてしまうことがあります。

また、「食中毒は夏に多いのでは？」と思い、気が緩むことも要因のひとつ！実は夏よりも冬の方が食中毒の発生件数が多くなっているのです。

気を緩めず、食中毒対策を心がけましょう！

生野菜では、レタスなどの葉物は1枚ずつはがし、流水でよく洗いましょう。

肉や魚、冷凍食品は中までしっかり火を通しましょう。

中心温度75℃以上が目安です！

また、生肉を触った手やまな板やトングなど調理器具は使用後すぐに洗い、熱湯をかけて消毒しましょう！

食中毒防止の三原則「菌をつけない、増やさない、やっつける」を合言葉に、気温の高い季節だけで終わらせず、常に心がけましょう！