

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	麦ごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼き キャベツの甘酢和え ひじき煮	米、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)	体の調子を整えるもの	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、食酢(米酢)、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	チーズ 牛乳 いちこの米粉蒸しケーキ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 206 mg
02	パンズ わかめスープ 鯉のぼりハンバーグ スティックポテト コールスローサラダ	さつまいも、強力粉、米、パン粉、ショートニング、油、砂糖、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、わかめ(乾)	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	乳酸菌飲料 牛乳 ジュース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 196 mg
07	じゃこ入り納豆ごはん もやしチャンプル 三平汁 野菜ジュース	米、じゃがいも、グラニュー糖、焼酎、片栗粉、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、さけ、ウインナー、無塩バター、しらす干し、かつお節	野菜ジュース(発酵野菜)、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、しょうゆ(うすくち)	せんべい 牛乳 おふうラスク	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 237 mg
08	麦ごはん みそ汁 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 たたきごぼう	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油、ショートニング(製菓)、メープルシロップ、ごま油	牛乳、さくら、おから、米みそ、油揚げ、油揚げ(油抜き)	ごぼう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、干しぶどう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	くだもの 牛乳 おからケーキ	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 214 mg
09	ミートソースパグティ 切干大根の中華風サラダ ショア	スパゲティ、小麦粉、黒砂糖、ごま油、三温糖、なたね油	ショア鉄と葉酸マスカット、牛乳、こしあん(生)、豚ひき肉、しらす干し(半乾燥)	ホルトトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.2 g カルシウム 425 mg
10	ピピンバ風丼 凍り豆腐の煮物 コーンスープ	米、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ	にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、もやし、ほうれんそう、ブルーベリージャム、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 一口ジャムパイ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 209 mg
12	麦ごはん すまし汁 ほっけの開き さつま芋の味噌煮 ほうれん草ともよしのナムル	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、ショートニング(製菓)、なたね油、ごま油	牛乳、ほっけ、絹ごし豆腐、米みそ	もやし、ほうれんそう、えのきたけ、干しぶどう、コーン缶、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食酢(米酢)、食塩	クラッカー 牛乳 スコーン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 205 mg
13	けんちんうどん じゃが芋とツナの煮物 ヨーグルト	茹でうどん(塩分なし)、ソファル、じゃがいも、米、さといも、砂糖、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん、うめ干し・調味液	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	野菜ジュース 牛乳 梅おかかごはん	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.8 g カルシウム 309 mg
14	ごはん キーマカレー 春雨サラダ バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、油、パン粉、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ラム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、そらまめ、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	カレー粉、中濃ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	チーズ 牛乳 そら豆コロッケ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 165 mg
15	麻婆丼 だいこんとツナの和え物 五目スープ 乾燥ブルーン	米、マヨドレ、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ	だいこん、ねぎ、そらまめ、にんじん、きゅうり、フルーン(乾)、コーン缶、もやし、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、みりん	くだもの 牛乳 塩ゆでそら豆 ようかん	エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 180 mg
16	食パン ボークシチュー ひじきとササミのサラダ ミルクチップ	食パン、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、ミルクチップ、砂糖、マヨドレ、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、プロッコリー、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、ひじき	ブラウンルウ、酢、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ショア 牛乳 いもまんじゅう	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 194 mg
17	麦ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 里芋煮 胡瓜のツナマヨ和え	米、さといも、押麦、マヨドレ、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、クリームチーズ、米みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ブルーベリージャム、ねぎ、なめこ、いちごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 181 mg
19	和風スパゲティ ツナサラダ ショア	スパゲティ、マッシュマロ、なたね油、ごま油、片栗粉	ショア鉄と葉酸マスカット、牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、無塩バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり	食酢(米酢)、みりん、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素	せんべい 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 379 mg
20	パンズ きゅべつとベーコンのスープ 鮭のタンドリー風 バイクドポテト キャロットラペ	じゃがいも、米、強力粉、パン粉、ショートニング、砂糖、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ベーコン	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、干ししいたけ、にんにく、あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、オイスターソース、無添加コンソメ、ドライイースト、カレー粉	くだもの 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 461 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 180 mg
21	めかぶ納豆ごはん 肉野菜炒め ぶりの粕汁 乳酸菌飲料	米、小麦粉、さといも、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ぶり、米みそ、しらす干し、かつお節	ピルクル、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、めかぶ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、コーン缶	酒かす(清酒)、しょうゆ、オイスターソース、食塩	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 255 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		
22	中華丼 (蒸しかぼちゃそぼろあんかけ) 木 春雨スープ (メロン)	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、おから、無塩バター	かぼちゃ、メロン、たまねぎ、はくさい、にんじん、にら、干しほうとう、もやし、ねぎ、たけのこ、しいたけ、干しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	チーズ 牛乳 おからクッキー	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 177 mg
23	麦ごはん 若竹汁 (鶏肉の葱味噌焼き) 金 卵の花煮 (いんげんのくるみおえ)	米、食パン、押麦、三温糖、なたね油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、おから、豆みそ、くるみ、油揚げ(油抜き)	にんじん、いんげん、ねぎ、いちごジャム、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 ジャムサンド 	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 172 mg
24	ハヤシライス (温野菜サラダ) 土 チーズ	さつまいも、米、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー(ゆで)、にんじん、しめじ、にんじん、マッシュルーム	こどもブラウール、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 焼き芋	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.1 g カルシウム 276 mg
26	麦ごはん 孟宗汁 (鯖の塩焼き) 月 ひじき煮 (ブロッコリーのマヨネーズ和え)	米、小麦粉、押麦、マヨドレ、オリーブ油、三温糖、なたね油	牛乳、さば、大豆(ゆで)、ハム、豆みそ、油揚げ(油抜き)	ブロッコリー、コーン缶、はくさい、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酒かす(清酒)、しょうゆ、本みりん、食塩	クッキー 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.0 g カルシウム 201 mg
27	豚丼 (納豆和え) 火 ちゃんこ汁 (野菜ジュース)	米、マカロニ、しらたき、粉糖、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、牛絹豆腐、鶏もも肉、きな粉、納豆	野菜ジュース(充実野菜)、たまねぎ、ごまつな、もやし、えのきたけ、だいこん、はくさい、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、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 439 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 242 mg
28	食パン (ポークビーンズ) 水 ジャがいもとブロッコリーのサラダ (ミルクチップ)	食パン、じゃがいも、米、ミルクチップ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏むね肉、いんげんまめ(乾)、ベーコン	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、コーン缶	酢、本みりん、しょうゆ(うすくち)、無添加コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、食塩	くだもの 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 182 mg
29	ごはん (チキンカレー) 木 サウザンサラダ (ヨーグルト)	ソファール、米、じゃがいも、米、ミルクチップ、ごま油、マヨドレ、三温糖、なたね油、	牛乳、鶏もも肉、干しえび、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、切り干しだいこん、万能ねぎ、コーン缶、レモン果汁	カレールー、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、カレー粉、食塩	野菜ジュース 牛乳 大根餅	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.1 g カルシウム 366 mg
30	麦ごはん 野菜スープ (鶏肉の唐揚げ風) 金 アスパラソテー (ポテトサラダ)	米、じゃがいも(蒸し)、コーンフロスト、押麦、マヨドレ、なたね油、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、アスパラガス、しめじ、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、かぶ、にんじん、セロリ、りんご、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ	チーズ 牛乳 コーンフレーク 	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 159 mg
31	焼きそば (南瓜煮) 土 わかめの中華スープ	焼きそばめん、乳卵なし源氏パイ、三温糖、なたね油、ごま油	ジョアCa&VD、豚肉(もも)	かぼちゃ、キャベツ、もやし、えのきたけ、ヒューマン、しいたけ、にんじん、ねぎ、わかめ(乾)	中濃ソース、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの ジョア  源氏パイ せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.3 g カルシウム 671 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。
- ・乳児クラスに提供している朝おやつのかだもの内容は当日のインスタグラムをご覧ください。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ・今日 梨 旧クラフの朝おやつ里物はくバナナ・グリーンフルーツ・メロンを佐田予定です

☆☆☆食中毒にご注意を☆☆☆ 栄養士 大瀬戸恵利

入園・進級から間もなくひと月を迎え、お子さん、保護者の皆さん共に新しい生活に慣れてきたころではないでしょうか。気温や湿度が上がってくるこれからの時期に気を付けたいのが<食中毒>です。

食中毒予防は<つけない・増やさない・やっつける>の3原則が大切だといわれています。

つけない・・・基本的な手洗いだけでなく、調理中や保管時には生ものからの

ドリップや野菜類に付着している土などに注意が必要です。

増やさない・・・調理中には冷凍物の解凍は常温ではなく**電子レンジ**を活用する、調理後の食品はなるべく

早く冷却する。

やっつける・・・最後に**加熱調理の徹底**を心掛け、付着している菌類をやっつけましょう。

また、家庭での食事と共に気を付けたいのがお弁当です・生野菜は出来るだけ控える・加工食品もできる限り加熱する・おにぎり含め調理後の食品には素手で触れない・中の食品がしっかり冷めてから蓋をする保冷剤を活用するなどリスクを減らすことができます。

いつもの食事作りに少しだけ意識をして、安全な食事作りを目指したいです(^^)/

今月の旬の食材は そら豆・メロン です。※ジョアは、マスカット味となります。



