

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米/サラダ油	ウインナーソーセージ/ 鶏肉むね/牛乳	スイートポテト/人参/ キャベツ/ブロッコリー(花 序、生)/りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
3 月	七分米 肉じゃが 塩昆布和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サラ ダ油/ジャガイモ/砂糖/片 栗粉/ごま油/ごま(い り)/小麦粉/食塩不使用 バター	豚モモ肉/塩昆布/油揚 げ(生)/米みそ/牛乳/ きな粉	人参/人参/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/小松菜/ 長ねぎ	牛乳 きなこクッキー
4 火	バリバリ春巻井 中華スープ ミルク豆腐かん	七分つき米/押麦/ごま 油/春雨(乾)/砂糖/サ ラダ油/わんたんの皮/ ごま(いり)/小麦粉/食 塩不使用バター	豚ひき肉(生)/乾燥わか め(素干し)/調製豆乳/ 牛乳	にんにく/青ピーマン/人 参/えのきたけ/長ねぎ/人参/ レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
5 水	七分米 ししゃもフライ わかめ入りサラダ 野菜スープ	七分つき米/押麦/小麦 粉/パン粉(乾燥)/サラ ダ油/ごま油/砂糖/ジャ ガイモ	ししゃも(生)/乾燥わか め(素干し)/鶏肉ひき肉 (生)/牛乳	もやし/人参/キャベツ/人 参/チンゲンサイ/しょうが	麦茶 中華粥
6 木	七分米 鶏肉と厚揚げの炒め煮 もやしのしょうが和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サラ ダ油/砂糖/ジャガイモ/片 栗粉	生揚げ/鶏肉むね/花鰹 /米みそ/牛乳	大根/人参/グリーンピース(冷 凍)/もやし/キャベツ/し ょうが/小松菜/人参	牛乳 ソルト芋もち
7 金	七分米 塩からあげ ブロッコリーとコーンのリ ンゴ汁	七分つき米/押麦/小麦 粉/片栗粉/サラダ油/ そうめん・ひやむぎ(乾) /砂糖	鶏肉むね/早煮昆布/花 鰹/牛乳/調製豆乳/ア ガー/寒天	にんにく/ブロッコリー(花 序、生)/スイートポテト/人 参/オクラ(果実、生)/パ レソシアレンジ (ストレンジユース)	牛乳 七夕ゼリー
8 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分つき米/サラダ油/ しらたき/砂糖/ジャガイ モ	豚モモ肉/鶏肉むね/絹 ごし豆腐/米みそ	にんにく/人参/いんげん/ 人参/パレソシアレンジ	牛乳 お菓子
10 月	ふりかけご飯 豚肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの甘酢漬け 味噌汁	七分つき米/押麦/ジャ ガイモ/砂糖/サツマイモ/ サラダ油	高野豆腐/豚モモ肉/乾 燥わかめ(素干し)/米 みそ/牛乳	グリーンピース(冷凍)/人 参/きゅうり/大根	牛乳 ワイドスイートポテト
11 火	ハヤシライス ツナフレンチサラダ オレンジ	七分つき米/押麦/サラ ダ油/砂糖/ポトケキミ ックス	豚モモ肉/牛乳/ツナ缶 /調製豆乳	人参/人参/にんにく/グ リンピース(冷凍)/キャ ベツ/ブロッコリー(花序、 生)/スイートポテト/ パレソシアレンジ	牛乳 コーン蒸しパン
12 水	七分米 焼肉 ジャガイモのソテー 野菜スープ	七分つき米/押麦/砂糖 /ごま(いり)/サラダ油 /ジャガイモ/食塩不使用 バター/ポトケキミックス	豚モモ肉/牛乳	人参/りんご(皮むき、生)/ しょうが/にんにく/にんに く/キャベツ/人参/スイ ートポテト/バナナ(生)	牛乳 バナナクッキー
13 木	ミートソースバゲティ コールスロー コンソープ	パゲティ(乾)/サラダ油 /小麦粉/砂糖/マヨネーズ (卵不使用)/片栗粉/ 七分つき米	豚ひき肉(生)/調製豆乳 /牛乳/油揚げ(生)	しょうが/にんにく/人参/ 人参/セロリ(葉柄、生)/ト マト/缶詰/グリーンピース(冷 凍)/キャベツ/スイートポ テト/小松菜	麦茶 小松菜と油揚げのおにぎり
14 金	わかめごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ すまし汁	七分つき米/ごま(いり) /片栗粉/小麦粉/サラ ダ油/マヨネーズ/マヨネ ーズ(卵不使用)/ポトケ キミックス/食塩不使用 バター	乾燥わかめ(素干し)/鶏 肉むね/ツナ缶/木綿豆 腐/花鰹/牛乳/ヨー グルト/クリーム(乳脂肪)	しょうが/にんにく/き ゅうり/人参/小松菜	牛乳 お誕生日ケーキ
15 土	こぎつねごはん 豚汁 バナナ	七分つき米/砂糖	鶏肉むね/油揚げ(生)/ 豚モモ肉/絹ごし豆腐/ 米みそ/牛乳	人参/大根/人参/バナ ナ(生)	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	七分米 レバーのかりん揚げ キャベツの和え物 もずくスープ	七分つき米/押麦/片栗 粉/サラダ油/砂糖/ご ま(いり)/ごま油/小麦 粉/食塩不使用バター	豚肝臓(生)/もずく(塩蔵、塩 抜き)/絹ごし豆腐/きな粉/ 牛乳	しょうが/にんにく/キャ ベツ/きゅうり	牛乳 きな粉スコーン
19 水	七分米 切干大根のチヂミ 中華きゅうり 中華スープ	七分つき米/押麦/ごま 油/砂糖/片栗粉/サラ ダ油/ごま(いり)/ジャ ガイモ	豚モモ肉/乾燥わかめ(素干 し)/牛乳/あおのり(素干し)	切干しいんげん(乾)/し ょうが/青ピーマン/赤ピー マン(果実、生)/人参/エ リンギ(生)/きゅうり/人参	牛乳 青のりポテト
20 木	ふりかけご飯 高野豆腐のそぼろあん もやしとニラのポン酢和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サラ ダ油/砂糖/片栗粉/ご ま(いり)	高野豆腐/鶏肉ひき肉(生)/ 米みそ/花鰹/牛乳/きな粉	人参/青ピーマン/人参/ もやし/にら/レモン(果汁、 生)/大根/小松菜/バナ ナ(生)	牛乳 安宿川バナナ
21 金	中華丼 中華風コーンスープ りんご	七分つき米/ごま油/砂 糖/片栗粉/小麦粉/サ ラダ油	豚モモ肉/牛乳	しょうが/にんにく/人参/ 人参/白菜/もやし/小松 菜/スイートポテト/スイ ートポテト/りんご(皮む き、生)	牛乳 甘食
22 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分つき米/押麦/ごま 油	鶏肉むね/干ひじき(乾)/油 揚げ(生)/木綿豆腐/油揚 げ(油抜き、生)/牛乳	人参/いんげん/大根/人参/ りんご	牛乳 お菓子
24 月	ホークカレー コーンサラダ おれんじ	オレンジ	牛乳/豚モモ肉	にんにく/しょうが/人参/ 人参/キャベツ/スイート ポテト/パレソシアレンジ	牛乳 シリアルクッキー
25 火	七分米 鮭の塩焼き 五目豆 味噌汁	七分つき米/押麦/サラ ダ油/ジャガイモ/砂糖/片 栗粉	銀鮭/大豆(国産、乾)/早 煮昆布/米みそ/牛乳/調 製豆乳/きな粉	人参/いんげん/小松菜/ 人参	牛乳 豆乳もち
26 水	冷やしうどん ちくわの天ぷら	干しうどん(乾)/マヨネ ーズ(卵不使用)/小麦粉/ 片栗粉/サラダ油/七分 つき米/食塩不使用バ ター	早煮昆布/花鰹/ツナ缶/焼 き竹輪/あおのり(素干し)/ 牛乳	きゅうり/キャベツ/スイ ートポテト	麦茶 コーンおにぎり
27 木	七分米 豚ひき肉と厚揚げの甘味噌 ピクルス すまし汁	七分つき米/押麦/砂糖 /ごま油/ポトケキミ ックス/なたね油	豚ひき肉(生)/生揚げ/米 みそ/乾燥わかめ(素干し)/ 花鰹/早煮昆布/牛乳/調 製豆乳	人参/キャベツ/人参/し ょうが/きゅうり/大根/ 長ねぎ/トマト(果実、生)	牛乳 トマトケーキ
28 金	タコライス 豆乳スープ すいか	七分つき米/サラダ油/ サツマイモ	豚ひき肉(生)/チヂミ(パ レソシアレンジ)/調製豆乳/ 牛乳/プロセステーズ	にんにく/人参/人参/キャ ベツ/トマト(果実、生)/ 小松菜/スイートポテト/ すいか(赤肉種、生)	牛乳 ふかしも・チーズ
29 土	菜飯 貝沢山汁 オレンジ	七分つき米/砂糖	鶏肉むね/油揚げ(生)/豚 モモ肉/米みそ/牛乳	人参/小松菜/人参/大 根/パレソシアレンジ	牛乳 お菓子
31 月	豚丼 野菜のおかか和え 味噌汁	七分つき米/しらたき/ 砂糖/片栗粉/マヨネ(乾)	豚モモ肉/花鰹/油揚げ(生) /米みそ/牛乳/きな粉	人参/グリーンピース(冷 凍)/小松菜/人参/キャ ベツ/大根	牛乳 わかめきなこ

給食室だより

食中毒予防のポイント

①菌やウイルスを「つけない」②菌やウイルスを「増やさない」③菌やウイルスを「やっつける」

食中毒とは、食べ物を介して体に取り込まれた病原微生物や有毒物質により引き起こされる病気です。

6月から9月頃の夏場は、食中毒が発生しやすくなります。味やにおいなどではわからない場合も多いので

日ごろから予防に努めましょう！

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)

・乳児は午前のおやつに牛乳がでます。

・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	438	20.2	14.8	271	1.4
幼児(3.4.5歳)	493	22.4	15.3	245	1.5