

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	朝おやつ 3時おやつ
		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 (月)	御飯 みそ汁 鮭のスタミナ焼き 五目豆	バナナ	米、じゃがいも、ペンネ、油、三温糖	牛乳、さけ、大豆、みそ、さつま揚げ、ベーコン、みそ、チーズ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、わかめ、ホールトマト、ピーマン、セロリ、こんぶ、しいたけ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、塩	菓子牛乳 トマトソースのパンネ 牛乳
02 (火)	ふりかけごはん みそ汁 酢鶏 もやしとほうれん草のごまあえ	りんごゼリー	米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、かつお節、煮干し	もやし、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま、しょうが、しいたけ	しょうゆ、酢、ケチャップ	ヨーグルト 麦茶 メープルロール 牛乳
03 (水)	牛乳パン 卵とトマトのスープ 豚肉のステーキソースがけ スパゲティソテー	蒸しじゃがいも ヨーグルト	牛乳パン、米、じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、バター	ヨーグルト、豚肉、卵、ベーコン、みそ、かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン、ごま、こんぶ	しょうゆ、コンソメ、酢、塩、パセリ粉、パプリカ粉	バナナ(朝) 麦茶 ★冷や汁ごはん 麦茶
04 (木)	餃子丼 もやしのスープ パンサンスー バナナ		米、はるさめ、ぎょうざの皮、ごま油、片栗粉、三温糖、油	豚ひき肉、ベーコン、ハム	バナナ、キャベツ、もやし、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、にら、にんじん、しいたけ、しょうが、ごま、にんにく	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、塩	ジュース 菓子 焼きおにぎり 麦茶
05 (金)	わかめご飯 みそ汁 しゅうまい ビーフン野菜ソテー	みかん缶	さつまいも、米、ビーフン、しゅうまいの皮、油、グラニュー糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、みかん、にんじん、たけのこ、みずな、ピーマン、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、鶏がらだし	菓子牛乳 サツマイモスティック 牛乳
06 (土)	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト		うどん、じゃがいも、米、三温糖、油	ヨーグルト、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉、かつお節	にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、塩	菓子牛乳 炊き込みご飯 麦茶
08 (月)	御飯 みそ汁 さっぱりしょうが焼き ほうれん草とベーコンのソテー	メロン	米、小麦粉、三温糖、油、麩、粉糖	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、みそ、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、コーン、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、塩	菓子牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳
09 (火)	ふりかけごはん 千切り野菜のすまし汁 飛竜頭 酢味噌和え	ゆで野菜 バナナ	米、スパゲティ、油、片栗粉、三温糖	豆腐、牛乳、ツナ缶、ちくわ、ベーコン、卵、みそ、かつお節、チーズ	バナナ、かぼちゃ、クリームコーン、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しらたき、えのきたけ、わかめ、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、さやえんどう	しょうゆ、酢、塩、コンソメ	ヨーグルト 麦茶 クリームコーンパスタ ジュース
10 (水)	バターロール 野菜のカレースープ 鶏のマーマレード焼き シルバーサラダ	ヨーグルト	バターロール、米、じゃがいも、エッグケア、はるさめ、砂糖、油	ヨーグルト、鶏肉、ハム、豚肉、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、マーマレード、にんじん、きゅうり	しょうゆ、コンソメ、酢、カレー粉、塩	バナナ(朝) 麦茶 おなかチーズおにぎり 麦茶
11 (木)	春雨入りあなかかけ丼 みそ汁 キャベツとハムのサラダ バナナ		じゃがいも、米、はるさめ、三温糖、エッグケア、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、ハム、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、ねぎ、ごま	しょうゆ、酢、塩	ジュース 菓子 じゃがいものみそ焼き 牛乳
12 (金)	ごま塩ご飯 みそ汁 かじきの甘酢焼き ちゃんぷる	メロン	米、小麦粉、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、かじき、みそ、豚肉、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、だいこん、わかめ、にんじん、にら、チンゲンサイ、たけのこ、クリームコーン、ごま	しょうゆ、酢、塩	菓子牛乳 チヂミ 牛乳
13 (土)	鶏味噌スパゲッティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト		スパゲティ、食パン、バター、三温糖、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、チンゲンサイ、しょうが	酢、コンソメ、酒、塩	菓子牛乳 ラスク 牛乳
15 (月)	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 肉じゃが	メロン	米、じゃがいも、食パン、三温糖、バター、油	牛乳、さけ、豚肉、卵、みそ、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、しらたき、にんじん、ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、塩	菓子牛乳 フレンチトースト 牛乳
16 (火)	御飯 手づくりしらすふりかけ みそ汁 豚しゃぶ	茹で野菜 バナナ	米、小麦粉、三温糖、バター、マヨネーズ、ごま油	豚肉、生揚げ、みそ、しらす干し、かつお節、煮干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、みずな、ごま、しょうが	しょうゆ、だし、酢、本みりん	ヨーグルト 麦茶 人参クッキー 麦茶
17 (水)	牛乳パン キャベツスープ ハンバーグ ズッキーニ炒め	ヨーグルト	牛乳パン、米、もち米、パン粉、砂糖、油、三温糖、バター	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、みそ	ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ごま	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩	バナナ(朝) 麦茶 五平餅 麦茶
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
乳児		507kcal	20.4g	15.4g	230mg	1.9mg	2.2g
幼児		591kcal	23.3g	18.2g	205mg	2.3mg	2.6g

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	朝おやつ 3時おやつ
			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			
18 (木)	お赤飯 みそ汁 あじフライ マカロニソテー	ゆで野菜 メロン	米、もち米、スパゲティ、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、グラニュー糖、バター	あじ、ホイップクリーム、豆腐、みそ、卵、さざげ、かつお節、煮干し	メロン、キャベツ、なめめ、わかめ、みかん、にんじん、たまねぎ、ごま、ピーマン		塩、ソース	ジュース 菓子 みかんのショートケーキ 麦茶
19 (金)	御飯 みそ汁 鶏の照り焼き サツマイモのマセドアンサラダ	ぶどうゼリー	米、さつまいも、生中華めん、エッグケア、三温糖、油、片栗粉	鶏肉、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、こまつな、しょうが		しょうゆ、本みりん、塩	菓子 牛乳 ジャージャー麺 麦茶
20 (土)	ちゃんぽんうどん かぼちゃの味噌そばろあん ヨーグルト		うどん、米、砂糖、ごま油、油、片栗粉、三温糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、豚肉、かまぼこ、ツナ缶、みそ	かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ		しょうゆ、鶏がらだし、塩	菓子 牛乳 ツナご飯 麦茶
22 (月)	御飯 みそ汁 かじきのケチャップソース ほうれん草のソテー	こふさいも メロン	米、じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、かじき、みそ、ベーコン、かつお節、煮干し	メロン、たまねぎ、ほうれん草、もやし、キャベツ、みずな、しめじ、コーン、ねぎ、しょうが		ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、塩、パセリ粉	菓子 牛乳 和風スパゲッティ 牛乳
23 (火)	御飯 かき玉汁 鶏の味噌からめ焼き キュウリとわかめの酢の物	根菜の煮物 オレンジゼリー	米、小麦粉、三温糖、バター、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵、さつまいも、みそ、かつお節	きゅうり、れんこん、もも、にんじん、ごぼう、ねぎ、わかめ、しいたけ、さやいんげん、ごま		しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 桃のケーキ 牛乳
24 (水)	レーズンボール(1.2歳 牛乳パン) 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ	トマト ヨーグルト	レーズンボール、米、三温糖、ごま油、油	ヨーグルト、卵、油揚げ、チーズ、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、なす、にんじん、パプリカ、ほうれん草、ごま、ごま、のり		酢、しょうゆ、コンソメ、塩、鶏がらだし、カレー粉	バナナ(朝) 麦茶 いなり寿司 麦茶
25 (木)	ハッシュドポーク 白菜の中華スープ ツナサラダ バナナ		米、ぎょうざの皮、油、小麦粉、バター、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、はくさい、えのきたけ、きゅうり、トマト、ビュレ、にんじん、ねぎ、ごま		ケチャップ、ソース、酢、鶏がらだし、塩	ジュース 菓子 バリバリパイ 牛乳
26 (金)	青菜ご飯 みそ汁 れんこんの小判焼き いんげんとキャベツおかかあえ	メロン	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、黒砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	メロン、れんこん、だいこん、キャベツ、さやいんげん、ねぎ、にんじん、こまつな、しょうが		しょうゆ、本みりん、酒	菓子 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳
27 (土)	スパゲティナポリタン わかめスープ コーンサラダ ヨーグルト		食パン、スパゲティ、油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、チーズ	キャベツ、たまねぎ、コーン、きゅうり、いちごジャム、わかめ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごま		ケチャップ、酢、コンソメ、塩	菓子 牛乳 ジャムサンド 牛乳
29 (月)	御飯 みそ汁 鯖の香味焼き 切干大根の煮付け	ヨーグルト	うどん、米、油、三温糖	ヨーグルト、さば、豆腐、豚肉、みそ、さつまいも、油揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん		カレーウ、しょうゆ、本みりん	菓子 牛乳 カレーうどん 麦茶
30 (火)	御飯 みそ汁 とり天 ゆで野菜	さつまいものレモン煮 メロン	米、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、みそ、かつお節、煮干し	メロン、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、レモン、にんにく、しょうが		しょうゆ、酒	ヨーグルト 麦茶 おかかチャーハン 麦茶

*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 *食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
 *乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
 ★は今月の新メニューです。

旬の食材

じゃがいも

じゃがいもは、ポテトサラダや肉じゃが、カレーといったおかずに加え、おやつや離乳食にも使える万能食材です。豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムとのバランスを保ち、体内の水分量を調節してくれます。

食の知恵袋

食中毒に気を付けましょう

食中毒の発生件数の9割以上を占めているのが「細菌性食中毒」です。カンピロバクター、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌O157、黄色ブドウ球菌といった有害な細菌が食品に付くと食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐには、食品を購入してから、調理して、食べるまでに、食中毒の原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが、とても大切です。

とくに手洗いは、食中毒予防の第一歩です。指や爪の間、手首もしっかり洗いましょう。

食中毒を防ぐポイント

- ① つけない
調理前も調理後も石けんで手をよく洗う。野菜や魚も調理前によく洗う。生肉や魚を扱う際の調理器具はほかの食材と分けたり、殺菌したりする。
- ② 増やさない
買った肉や魚は長く持ち歩かず、適切な温度(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下)で管理して菌を増やさない。
- ③ やっつける
肉や魚は中心部までしっかり加熱*する。また、調理器具も清潔に保つ。
*目安は75℃、1分以上(二枚貝等/ロウイリス汚染のおそれのある食品は85~90℃、90秒間以上)。

