

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)
					あか 肉をつくる・血や肉にな	黄 肌や体温のもとにな	みどり 体の調子を整える	
1	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、ごま、 バター、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 きりぼしだいこん、オ レンジ	569(542) 21.8(20.5) 13(15.2) 1.7(1.4)
2	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナ ツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、ブロッ コリー、ひじき	744(720) 30.7(27.9) 26.5(27.1) 1.8(1.5)
4	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の旨煮 ひじきのサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、ぶたひきにく、とう ふ、ロースハム、きな こ、ぎゅうにゅう	ごはん、ふ、かたくり こ、さとう、ごま、ゼ リー、バター、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、こまつな、に んじん、コーン、さや えんどう、ひじき	622(583) 23.4(21.4) 18.6(19.5) 1.9(1.5)
5	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	コーンフレーククッキー 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、たまご	マカロニ・スパゲッ ティ、バター、さとう、 コーンフレーク、こむ ぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそ う、しめじ、たまねぎ、 はくさい、ピーマン、 にんじん、バナナ	595(590) 19.7(19) 19.3(20.3) 1.4(1.1)
6	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ オレンジ	かぼちゃの蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、だいず たんぱく、ちくわ、ぎゅう にゅう、らんおう	ごはん、さらだあぶ ら、じゃがいも、さと う、こむぎこ、ビスケッ ト	こまつな、にんじん、ひじき、 キャベツ、たまねぎ、えのきた け、きゅうり、オレンジ、かぼ ちゃ	586(557) 19.3(18.4) 18.3(19.6) 1.5(1.4)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	レーズンとくるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、ごまあぶら、ご ま、ママレードジャム、さらだ あぶら、さとう、こむぎこ、く るみ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャ ベツ、コーン、きゅう り、たまねぎ、にんじ ん、バナナ、レーズン	680(672) 22.7(22) 27.3(27.3) 1.4(1.2)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ	ジャムサンド(イチゴジャム) 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎけ、 あぶらあげ、いんげんま め、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、じゃがい も、いちごジャム、しょ くばん、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 にんじん、干しいた け、オレンジ	556(534) 22.4(20.9) 12.5(14.8) 2(1.5)
9	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ バナナ	カステラ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、と りひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだ あぶら、バター、かす てら、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、 キャベツ、バナナ	603(593) 23.1(21.7) 16.5(18) 2.6(2.1)
11	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、と りひきにく、こうやど うふ、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	ごはん、かたくりこ、オ リーブゆ、さとう、ごま あぶら、ゼリー、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 もやし、きゅうり、にん じん、パインアップル かん、みかんかん、 かんてん	577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、と りもも、ぎゅうにゅう、たま ご	うどん、さとう、さつま いも、バター、しょくば ん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、レモ ン、バナナ	709(675) 26.6(24.6) 15.4(17.1) 3.9(3.2)
13	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみサンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくばん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテトのチーズ焼き バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、ぶたひき にく、とりひきにく、ぎゅう にゅう、たまご、チーズ、 あずき	ロールパン、パンこ、 なたねあぶら、バ ター、じゃがいも、でん ぷん、ビスケット	さやいんげん、キャ ベツ、たまねぎ、にんじ ん、トマト、トマト ジュース、バナナ	671(667) 22.2(21.6) 22.1(23) 1.5(1.4)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ ひじき煮 オレンジ	かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、 しいたけ、にんじん、 ひじき、オレンジ、か ぼちゃ	584(555) 23.3(21.7) 13.4(15.4) 2.2(1.9)
16	土	ビスケット 牛乳	ご飯 千切り野菜のスープ ミートボール バナナ	オレンジゼリー 牛乳	ミートボール、ぎゅうにゅう	ごはん、しらたき、さと う、オレンジジュース、 ビスケット	だいこん、にんじん、 えのきたけ、さやえん どう、バナナ、みかん かん、かんてん	609(625) 17.4(18.6) 16.2(19.8) 1.7(1.6)
18	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 フレンチサラダ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、 さとう、さらだあぶら、 ゼリー、マカロニ・スパ ゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、に んにく、キャベツ、きゅ うり、ブロッコリー	583(549) 21.7(20.3) 19.5(20.4) 1.1(0.9)
19	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	ホットケーキ 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、 さらだあぶら、いちご ジャム、ホットケーキ ミックス、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、 長ねぎ、にんじん、は くさい、バナナ	746(707) 24.9(22.9) 18.3(19.3) 4.4(3.4)

20	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、 さとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅう り、ミニトマト、パインアップル かん、みかんかん、かんてん	581(563) 14.8(14.9) 13.8(15.9) 2(1.7)
21	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 ジュリアンスープ バナナ	ミルクもち 牛乳	とりもも、ベーコン、きな こ、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブ ゆ、じゃがいも、さと う、かたくりこ、ビス ケット	トマト缶、ピーマン、に んじん、たまねぎ、ほ うれんそう、マッシュ ルーム、バナナ	720(703) 25.3(24.1) 25.7(25.9) 2.9(2.5)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのフライ 三色ナムル オレンジ	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、たまご、べ らにぎけ、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、さらだあぶ ら、パンこ、こむぎこ、 さとう、ごま、ビスケッ ト	たまねぎ、だいごん、 こまつな、にんじん、 もやし、オレンジ、パ インアップルかん、み かんかん	522(508) 22.4(21) 14(16) 1.5(1.1)
23	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 とうふ、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、 かたくりこ、マヨネー ズ、ジャムパン、ビス ケット	こねぎ、にんじん、わ かめ、えのきたけ、長 ねぎ、バナナ	675(649) 29.8(27.1) 18.4(19.6) 1.7(1.3)
25	月	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、ぎゅ うにゅう	ごはん、ごま、さとう、 ゼリー、バター、ふ、ビ スケット	たまねぎ、だいごん、 しいたけ、にんじん、 コーン、さやえんど う、ひじき	509(492) 18(17.2) 16.4(17.8) 1.6(1.3)
26	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、ぎゅうにゅ う	マカロニスパゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、ごま、かたく りこ、バター、じゃがいも、ビス ケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、しいた け、だいごん、トウモロコシ、きゅ うり、きりぼしだいごん、バナ ナ	539(541) 15.8(15.9) 15.3(16.9) 2.2(1.8)
27	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	にんじんの蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、 さらだあぶら、さとう、 ホットケーキミックス、 ビスケット	にんじん、まいたけ、 長ねぎ、しめじ、だい ごん、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	557(534) 18(17.4) 18.5(19.8) 1.7(1.4)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、たまご、 ヨーグルト	ロールパン、バター、こむぎ こ、じゃがいも、マカロニスパ ゲッティ、マヨネーズ、さらだあ ぶら、ホットケーキミックス、ビ スケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、バナナ、レモン	557(575) 18.4(18.7) 19.2(20.6) 1.4(1.2)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのムニエル ポテトサラダ オレンジ	おからのソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 ロースハム、おから、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、パ ター、こむぎこ、マヨ ネーズ、じゃがいも、 ビスケット	たまねぎ、だいごん、 ブロッコリー、にんじ ん、オレンジ	585(558) 25.6(23.6) 13.9(15.8) 1(0.7)
30	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ バナナ	プリン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだ あぶら、プリン、ビス ケット	たまねぎ、だいごん、 キャベツ、きゅうり、に んじん、ブロッコリー、 バナナ	689(661) 24.3(22.6) 18.9(20) 1.3(1)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

🌻 新メニューです楽しみにしてくださいね♪



～食中毒に注意～

高温多湿となるこの時期は、食中毒を起こす菌が繁殖しやすくなります。子どもはまだ食中毒を起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。食中毒を回避するには、菌を「つけない、増やさない、殺菌する」が原則です。具体的には、

- (1) 買い物をするときは消費期限を確認する。
  - (2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。
  - (3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。
  - (4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。
  - (5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- など、家庭でもちょっとした対策をすることで防ぐことができます。  
ぜひ実践してみてください。

