

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・午後おやつ) | | | | 午前おやつ 午後おやつ | 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 (火) | ごはん ～ とりにくのてりやき えいようきんぴら ～ みそしる | きんめまい、さとう、あぶら、ゼリーのもと | ぎゅうにゅう、とりもにく、ぶたひきにく、みそ、くろはんぺん、あぶらあげ | にんじん、みかんかん、こまつな、ごぼう、いとこんにやく、ピーマン、ごま、ほししいたけ | だしじる、しょうゆ、さけ、みりん | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう てづくりゼリー せんべい | エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 290 mg |
| 02 (水) | ごはん ～ さばとたまねぎのみそに もやしのすのもの ～ とうふとおくらのすましじる | きんめまい、こむぎこ、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、ジョアマスカット、さば、もめんどうふ、みそ | もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、はねぎ、すりごま、しょうが | だしじる、す、しょうゆ、さけ、みりん、しお | ぎゅうにゅう ジョアマスカット ちんすこう | エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 398 mg |
| 03 (木) | ようふうちらしずし ～ ミートボールのわふうスープ フルーツヨーグルト | きんめまい、じゃがいも、パンこ、さとう、かたくりこ、しよパン | ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、プレーンヨーグルト、たまご、スキムミルク、さけフレック、チーズ | みかんかん、バナナ、たまねぎ、にんじん、とうがん、きゅうり、ごぼう、なましいたけ、はねぎ、しょうが、いちごジャム | だしじる、す、しょうゆ、しお、みりん | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ジャムサンドパン | エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 349 mg |
| 04 (金) | ごはん ～ とりにくのマーマレードやき トマトのしらすあえ ～ モロヘイヤのスープ | きんめまい、さとう | ぎゅうにゅう、とりもにく、とりむねにく、にぼし、しらすぼし | バナナ、トマト、マーマレード、きゅうり、モロヘイヤ、なましいたけ、にんにく | しょうゆ、さけ、す、コンソメ、しお | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ | エネルギー 417 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 362 mg |
| 07 (月) | たなばたそうめん ～ コロッケ すいか | ほしそうめん、きんめまい | ぎゅうにゅう、とりさきみ、かつおぶし | すいか、みかんかん、トマト、きゅうり、オクラ、しおこんぶ、はねぎ | だしじる、しょうゆ、みりん、しお | ぎゅうにゅう おちや おにぎり(しおこんぶ、かつおぶし) | エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 7.1 g カルシウム 152 mg |
| 08 (火) | ごはん ～ とりにくのカレーふうみやき きゅうりのあまずあえ ～ じゃがにらスープ | きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、さとう、とうにゅうマーガリン | ぎゅうにゅう、とりもにく | きゅうり、みかんかん、にんじん、にら、くろごま、ほしわかめ | す、カレールウ、しょうゆ、みりん、さけ、コンソメ、しお | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ごまポッキー | エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 267 mg |
| 09 (水) | ごはん ～ さかなのラヴィゴットソース なっとうサラダ ～ みそしる | じゃがいも、きんめまい、かたくりこ、バター、さとう、あぶら、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、しいら、ひきわりなっとう、みそ、ハム、チーズ、あぶらあげ | たまねぎ、きゅうり、トマト、にんじん、パプリカ、ピーマン、はねぎ | だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう じゃがいももち | エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 280 mg |
| 10 (木) | ごはん ～ てづくりしゅうまい おくらのおかかあえ ～ えのきのすましじる | きんめまい、しゅうまいのかわ、かたくりこ、ごまあぶら、クラッカー | ぎゅうにゅう、ココアアプラス、ぶたひきにく、かにかまぼこ、かつおぶし | オクラ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、はねぎ、しょうが | だしじる、しょうゆ、さけ、しお | ぎゅうにゅう むぎちや ココアアプラス クラッカー | エネルギー 404 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 385 mg |
| 11 (金) | ごはん ～ にらたま きゅうりのナムル ～ とうがんのスープ | きんめまい、さとう、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら | ぎゅうにゅう、とうにゅう、たまご、ぶたひきにく、とりこまにく、しらすぼし | とうがん、きゅうり、にんじん、にら、たまねぎ、はねぎ | しょうゆ、す、コンソメ、ちゅうかだし、しお、こしょう | ぎゅうにゅう とうにゅう ビスケット | エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.1 g カルシウム 240 mg |
| 14 (月) | ごはん ～ なつやさいカレー さくさくれんこんサラダ ～ バナナ | きんめまい、じゃがいも、こめこ、マヨネーズ、オリブオイル、さとう、あぶら | ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、きぬごしどうふ、こなチーズ、スキムミルク | バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、れんこん、にんじん、なす、きゅうり、ピーマン、トマトピューレ | カレールウ、す、しお | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふとこめこのボンデケーキ | エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.1 g カルシウム 335 mg |
| 15 (火) | ★しぞ〜かきゅうしよくのひ★ ～ ごはん しいたけどんぶりのぐ ～ キャベツとツナのサラダ はんぺんのすましじる | きんめまい、こむぎこ、さとう、あぶら、とうにゅうマーガリン | ぶたこまにく、ツナかん、はんぺん、ぎゅうにゅう、あぶらあげ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、いとこんにやく、なましいたけ、きゅうり、はねぎ、ほししいたけ、まっちや、せんちや | だしじる、しょうゆ、す、さけ、しお | ぎゅうにゅう むぎちや りよくちやくクッキー | エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 158 mg |
| 16 (水) | ごはん ～ さかなのわふうムニエル マカロニサラダ ～ じゃがいもとトマトのスープ | きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、マカロニ、マヨネーズ、バター、クラッカー | さけ、とりさきみ、ぎゅうにゅう、ウイニー | トマトかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、しめじ | しょうゆ、みりん、コンソメ、す、しお、こしょう | ぎゅうにゅう やさいジュース ジャムサンドクラッカー | エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 182 mg |
| 17 (木) | ◎あざラーメン◎ ～ ぎょうざ たたききゅうり ～ ココアアプラス | なまちゅうかめん、さとう、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、ココアアプラス、やきぶた、なると | きゅうり、コーン、ほしわかめ | す、しょうゆ | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう かにパン | エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 484 mg |
| 18 (金) | ごはん ～ いわしのかばやき きゅうりづけ ～ とうふのすましじる | きんめまい、かたくりこ、さとう、あぶら、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、アシドミルク、いわし、もめんどうふ | バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、はねぎ、ごま、しょうが | だしじる、しょうゆ、みりん、さけ、す | ぎゅうにゅう のむヨーグルト バナナ | エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.3 g カルシウム 314 mg |
| 22 (火) | わふうスパゲティー ～ てづくりチキンナゲット やさいいりかきたまスープ | きんめまい、スパゲティ、こむぎこ、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら | ぎゅうにゅう、とりこまにく、とりひきにく、もめんどうふ、とりこま、たまご、ツナかん、ちりめんじゃこ | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、なましいたけ、はねぎ、ごま、にんにく | めんつゆ、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう | ぎゅうにゅう おちや おにぎり(ちりめんじゃこ) | エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.0 g カルシウム 188 mg |

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・午後おやつ) | | | | 午前おやつ 午後おやつ | 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 | | |
| 23 水 | ごはん （さかなのマヨネーズやき こまつなのごまずあえ おふのスープ | きんめまい、マヨネーズ、さとう、あぶら、やきふ、マカロニ | ぎゅうにゅう、しいら、きなこ、しらすぼし | こまつな、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、コーン、はねぎ、すりごま、パセリ | さけ、す、コンソメ、しお | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ | エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.4 g カルシウム 309 mg |
| 24 木 | ごはん （チンジャオロース はるさめサラダ ちゅうかスープ | きんめまい、じゃがいも、じょうしんこ、はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ | ぎゅうにゅう、ぶたももにく、たまご、ロースハム | きゅうり、ピーマン、ゆでたけのこ、みかんかん、チンゲンサイ、にんじん、しろねぎ、しょうが、あおのり | しょうゆ、す、オイスターソース、ちゅうかだし、しお | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スティックポテト | エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 253 mg |
| 25 金 | どうもろこしごはん （とりにくのチーズやき やさしいサラダ ミネストローネ | きんめまい、マカロニ、さとう、バター、あぶら | ぎゅうにゅう、とりももにく、とりささみ、こなチーズ、ウイニー | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、トマトかん、にんじん、どうもろこし、さやいんげん、しょうが | さけ、す、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶどうゼリー せんべい | エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 276 mg |
| 28 月 | ごはん （なすいりハンバーグ かぼちゃサラダ わかめスープ | きんめまい、マヨネーズ、パンこ、さとう | ぶたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう | うめ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、なす、しろねぎ、えのきたけ、なまわかめ、ピーマン、ごま、すりごま | ケチャップ、ウスターソース、す、ちゅうかだし、しお、こしょう | ぎゅうにゅう うめジュース ごまサブレ | エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 149 mg |
| 29 火 | ごはん （ポークビーンズ ツナとわかめのすのもの キウイフルーツ | じゃがいも、きんめまい、さとう、あぶら、フルーチェ | ぎゅうにゅう、ぶたごまにく、ゆでだいず、ツナかん | トマトジュース、たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、ほしわかめ、パセリ | ウスターソース、ケチャップ、す、しお、こしょう | ぎゅうにゅう むぎちや フルーチェ | エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 201 mg |
| 30 水 | ごはん （ジャーマンオムレツ キャベツのゴマいりサラダ なめこのみそしる | きんめまい、しよパン、じゃがいも、バター、さとう、あぶら、プリンのもと | ぎゅうにゅう、たまご、もめんどうふ、みそ、とりささみ、ウイニー | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、パプリカ、にんじん、はねぎ、ごま | だしじる、ケチャップ、す、しお、こしょう | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう フレンチトースト | エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 339 mg |
| 31 木 | ごはん （ささみフライ ほうれんそうのしらすおかかあえ ほしのこスープ | きんめまい、ホットケーキミックス、パンこ、あぶら、やきふ、こむぎこ | とりささみ、ぎゅうにゅう、ツナかん、チーズ、しらすぼし、かつおぼし、ウイニー | ほうれんそう、もやし、たまねぎ、オクラ | ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、しお | ぎゅうにゅう むぎちや ツナとチーズのマフィン | エネルギー 346 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.3 g カルシウム 212 mg |

食中毒

気温、湿度が高くなり、食中毒が心配な時季です。

食中毒予防の3原則は、①食品に原因菌をつけない(清潔) ②増やさない ③殺菌する です。

また、体調を崩したり抵抗力が弱ったりしていても食中毒を起しやすくなります。みんなで、気を付けましょう。

