

日	曜	主食	献立名	午後おやつ	I単位 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)	
1	火	ごはん	かじきの磯辺揚げ・昆布と豚肉の煮物 みそ汁(じゃが芋,玉ねぎ)・チーズ	牛乳・ｶﾏｸﾞﾌﾙｯﾄ フルーツポンチ	616	23.7	23.9	1.7	
2	水	ごはん	じゃが芋とウィンナーの炒め煮 切干大根とツナのサラダ・コーンスープ	牛乳 マドレーヌ	620	18.2	24.6	1.5	
3	木	ごはん	マーボー豆腐・小松菜と人参のあえ物 ワタンスープ・バナナ	牛乳 コーンフ레이크スナック	601	22.3	21.4	1.5	
4	金	ごはん	中華風ミートローフ・ごまあえ みそ汁(豆腐,玉ねぎ)・チーズ	牛乳・ビスケット 青のりせんべい	598	24.8	23.1	1.6	
5	土	★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆			麦茶 きらきら星のパフ				
7	月	★七夕 ライス	チキンとブロッコリーのサラダ みそ汁(にら,厚揚げ)・メロン	牛乳 マカロニきな粉	601	26.9	19.2	1.9	
8	火	ごはん	鮭のみそﾀｰﾝｽﾞ 焼き・小松菜のごま酢あえ スープ・オレンジ	牛乳 ★イチゴジャムサンド	601	26.3	19.5	1.6	
9	水	ごはん	洋風かき揚げ・キャベツのサラダ みそ汁(豆腐,ねぎ)・チーズ	牛乳 ケチャップライス	612	17.1	23.4	1.6	
10	木	ごはん	ハオユー豆腐・パスタとレタスのサラダ みそ汁(さつま芋,しめじ)・バナナ	牛乳★とうもろこし ｶﾓﾅｵｻｶﾅｼﾞ	619	22.0	23.2	1.3	
11	金	★人参 ライス	ボークカレー・中華風サラダ 麦茶	牛乳・つなっこ どうぶつ丸ぼうろ	612	18.5	22.7	1.8	
12	土	🍒🍰🥰🍌🍷🍰🥰🍌🍷🍰🥰🍌🍷🍰🥰			麦茶 おもすびのおせんべい				
14	月	ごはん	チーズハンバーグ・じゃが芋のきんぴら もずくスープ・オレンジ	牛乳 焼きうどん	600	25.9	23.6	1.9	
15	火	ごはん	ぶりの照り焼き・五目煮豆 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ)・バナナ	牛乳 ★焼きもちこしおにぎり	630	27.6	19.8	1.9	
16	水	ごはん	ｶﾓﾅのｸﾘｰﾑ煮・ｷｬﾍﾞﾂとｱﾅﾎﾞの炒め煮 みそ汁(冬瓜,ねぎ)	牛乳 黒糖蒸しパン	616	18.7	20.5	1.7	
17	木	ごはん	うすトンカツ・小松菜とえのき茸のお浸し 豆腐みそ汁・すいか	牛乳 いちごクレープ	652	22.6	29.7	1.5	
18	金	ごはん	いりとうふ・さつま芋サラダ みそ汁(にら,しめじ)・バナナ	牛乳・塩せんべい ｶﾓﾅﾊﾞﾋﾟｰﾄﾞ-ﾅﾁ	660	19.8	24.2	1.7	
19	土	🎉🎊🎈🎆🎇🎊🎈🎆🎇🎊🎈🎆🎇🎊🎈🎆🎇			麦茶 きらきら星のおせんべい				
22	火	ごはん	豚しゃぶの玉ねぎソース・磯辺ぼてと 中華風スープ	牛乳 ★じゃこおかかおにぎり	602	22.6	19.5	1.5	
23	水	ごはん	鮭フライ・コールスローサラダ みそ汁(わかめ,玉ねぎ)・チーズ	牛乳 ナポリタン	640	30.9	22.5	2.5	
24	木	ごはん	豚ひき肉あんかけ丼・金時豆の煮豆 みそ汁(じゃが芋,なめこ,豆乳)・オレンジ	牛乳 かぼちゃドーナツ	606	21.1	20.8	1.3	
25	金	ごはん	ローストチキン(カレー風味)・納豆あえ みそけんちん汁・すいか	牛乳・ｶﾗﾌｳﾐｾﾝﾍﾞｲ くまちゃんカステラ	618	26.3	22.6	1.7	
26	土	🌀🍕🍔🍟🍱🍲🍛🍙🍜🍝🍞🍡🍢🍣🍤🍥🍧🍨🍩🍪🍫🍬🍭🍮🍯🍼🍶🗿🚘🚗🚖🚙🚛🚚🚝🚞🚠🚡🚢🚣🚤🚥🚦🚧🚨🚩🚪🚫🚬🚭🚮🚯🚰🚱🚲🚳🚴🚵🚶🚷🚸🚹🚺🚻🚼🚽🚾🚿🛀🛁🛌🛍🛎🛏🛐🛑🛒🛓🛔🛕🛖🛗🛘🛙🛚🛛🛜🛝🛞🛟🛠🛡🛢🛣🛤🛥🛦🛧🛨🛩🛪🛫🛬🛭🛮🛯🛰🛰🛱🛲🛳🛴🛵🛶🛷🛸🛹🛺🛻🛼🛽🛾🛿			麦茶 きらきら星のパフ				
28	月	ごはん	シュウマイ・春雨サラダ 煮浸し風帆・バナナ	牛乳 カラフル混ぜごはん	599	23.0	14.7	1.3	
29	火	ごはん	鶏肉と野菜の握り揚げ・レタスのマヨドレあえ みそ汁(かぼちゃ,インゲン)・オレンジ	牛乳 焼きそば	634	22.3	24.3	2.1	
30	水	ごはん	さばの煮つけ・マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ,わかめ)・チーズ	牛乳・ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ ｶﾗﾌｳﾐ&ﾃﾂｼﾞｱｰｽ	628	23.8	27.1	1.8	
31	木	ごはん	肉豆腐・じゃがバター みそ汁(鶏肉,冬瓜)・バナナ	牛乳 ツナパン	617	25.3	25.1	1.8	
・献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。 ・★はクッキング体験					保育園栄養給与平均	617	23.2	22.5	1.7
フェイス 食中毒予防の3原則「〇〇〇〇〇」に入る言葉は何でしょう？					保育園栄養給与目標量	620	24.5	17.0	1.7 未満

- ▶ 手洗いや器具の洗浄、消毒で細菌を食べ物に「つけない」、
- ▶ 適切な温度での保管や調理後はすぐに食べて食べ物について細菌を「増やさない」、
- ▶ 加熱殺菌で食べ物や器具について細菌を「〇〇〇〇〇」

①さわらない ②放置しない ③やっつける

給食の見本(サンプル)が毎日
〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に展示されています。