

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		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 金	味噌ラーメン ししゃも焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホル)／ごま油／三温糖1kg	豚ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／ししゃも(生干し)／生わかめ	玉葱／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／もやし／生椎茸／青ピーマン／きゅうり／トマト	牛乳 パンブディング 果物	エネルギー 552 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.4 g
2 土	麻婆丼 もやしのサラダ ミニトマト 果物 卵スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくち粉1kg／なたね油	豚ひき肉／木綿豆腐／ロースハムスライス／たまご	にんじん／ねぎ／にら／りょくとうもやし／きゅうり／ミニトマト／りんご／キャベツ／葉ねぎ	牛乳 ピザトースト ミニゼリー	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.1 g
4 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参サラダ いんげんのソテー 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(生)／なたね油	木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／干しぶどう／さやいんげん／はくさい／生椎茸／チンゲンツアイ	牛乳 じゃがベー春巻 するめ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.0 g
5 火	五目うどん いもかぼたがら トマトとオクラの和えもの ブロッコリー	うどん(ゆで)／三温糖1kg／さつまいも／薄力粉／なたね油	鶏小間／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／しらす干し(半乾燥品)／生わかめ	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／日本かぼちゃ／トマト／オクラ／ブロッコリー	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.1 g
6 水	ご飯 豚肉の漬け焼き 茹でアスパラ かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg	豚小間／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／にんじん／アスパラガス／日本かぼちゃ／ごぼう／だいこん／ぶなしめじ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.8 g
7 木	七夕そうめん 鶏肉の照焼き 粉ふき芋 茹でとうもろこし	桜井そうめん／じゃがいも／とうもろこし	かつお加工品(かつお節)／GK星ちらしかまぼこ黄色／鶏若鶏肉胸(皮付き)	オクラ／にんじん／さくらんぼ(国産)／きゅうり／しょうが	牛乳 お星さまゼリー マフィン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.4 g
8 金	きびごはん 魚の香味焼き レンコンサラダ トマト なめこ汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg	しろさけ／木綿豆腐	ねぎ／れんこん／きゅうり／にんじん／トマト／なめこ／葉ねぎ	牛乳 ツナサンド 果物	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.8 g
9 土	スパゲティーナボリタン 大根サラダ(ゴマ味噌) ブロッコリー りんご 白菜スープ	スパゲティ／なたね油／三温糖1kg	ベーコン短冊／パルメザンチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／だいこん／きゅうり／ブロッコリー／りんご／はくさい／生椎茸／チンゲン	麦茶 雑炊 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 7.8 g 食塩相当 2.1 g
11 月	ご飯 チンジャオロース わかめととうふのさらだ 中華きゅうり 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくち粉1kg／上白糖／大豆油／緑豆はるさめ	豚小間／生わかめ／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／ミニトマト／きゅうり／玉葱／にんじん／にら	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.6 g
12 火	人参パン 揚げ団子のトマトソースかけ コーン入りマッシュポテト ブロッコリー 野菜スープ	ロールパン／パン粉／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホル)	豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／牛乳／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／しょうが／トマト／にんにく／ねぎ／ブロッコリー／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 五平もち ヨーグルト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 2.1 g
13 水	夏野菜カレーライス コールスローサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／有塩バター／薄力粉	豚小間／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)	日本かぼちゃ／玉葱／にんにく／ねぎ／ズッキーニ／青ピーマン／キャベツ／きゅうり／セロリー／トマト／ほうれんそう	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.8 g
14 木	ほうれん草パン タンドリーチキン マセドアンサラダ 蒸し南瓜 冬瓜ときのこのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(ホル)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／プロセスチーズ	玉葱／にんにく(りん茎)／さやいんげん／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／とうが／葉ねぎ／ぶなしめじ	麦茶 ゆかりおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.7 g
15 金	ひまわりライス 手羽元の山賊焼き かぼちゃの素揚げ 豚汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油	豚ひき肉／鶏若鶏肉手羽(皮付)／豚小間	さやえんどう／きゅうり／にんにく(りん茎)／しょうが／日本かぼちゃ／だいこん／にんじん／ごぼう／葉ねぎ	麦茶 ケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.3 g
16 土	三色丼 酢の物 1 金時豆煮 みそ汁(白菜・えのき) ぶどう	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	鶏若鶏肉ひき肉／たまご／生わかめ／いんげんまめ(豆きんとん)	ほうれんそう／きゅうり／キャベツ／えのきたけ／はくさい／葉ねぎ／ぶどう	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.1 g
19 火	胚芽パン キスのフリッター グリーンサラダ 人参甘煮 野菜スープ	ライ麦パン／薄力粉／なたね油／三温糖1kg	まがれい／パルメザンチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	パセリ／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン	飲むヨーグルト 五目おにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 2.1 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		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		
20 水	しょうゆ豚骨ラーメン ししゃも焼き みかんのあえもの トマト	中華めん(生)／ごま油	焼き豚／鶏軟骨(生)／ 豚中型種ロース(赤肉)／ かつお加工品(かつお節)／ こんぶ／ししゃも(生干し)／ 生わかめ	ねぎ／にんじん／アル ファルファもやし／ ほうれんそう／温州蜜柑 缶詰(果肉)／ キャベツ／ きゅうり／ トマト	牛乳 インドサモサ 果物	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.2 g
21 木	ご飯 松風焼き 小松菜の磯和え 昆布豆 沢煮椀	水稲穀粒(精白米)／ ごま(乾)／ パン粉(乾燥)／ なたね油／ 三温糖 1kg	豚ひき肉／ たまご／ 刻みのり／ 大豆(国産、乾)／ こんぶ／ 豚中型種ばら	玉葱／ 干し椎茸／ ごま／ つな／ だいこん／ にんじん／ ごぼう／ ねぎ	牛乳 南瓜豆乳寒天よせ 果物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.9 g
22 金	わかめご飯 魚の照焼き ひじきの炒り煮 たたき胡瓜 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／ しらたき／ なたね油／ 三温糖 1kg／ ごま油	カットわかめ／ まがれい／ ひじき／ 油揚げ／ 木綿豆腐／ かつお加工品(かつお節)	にんじん／ きゅうり／ 玉葱／ ほうれんそう	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 2.3 g
23 土	きつねうどん ほうれんそうとコーンのソテー 粉ふき芋 果物	うどん(ゆで)／ 三温糖 1kg／ とうもろこし缶詰(ホル)／ 有塩バター／ じゃがいも	かつお加工品(かつお節)／ 鶏若鶏肉胸(皮なし)／ 油揚げ	ほうれんそう／ にんじん／ ねぎ	麦茶 卵チャーハン ヨーグルト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 9.2 g 食塩相当 2.1 g
25 月	麦ごはん さかなのたつたあげ ごまあえ かぼちゃのそぼろあんかけ 冬瓜のみそ汁	水稲穀粒(精白米)／ おむぎ(押麦)／ かたくり粉 1kg／ なたね油／ ごま(いり)／ 上白糖／ 三温糖 1kg	まあじ／ 豚ひき肉	しょうが／ キャベツ／ ほうれんそう／ 日本かぼちゃ／ とうがん／ 生椎茸／ 葉ねぎ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.4 g
26 火	黒糖ロールパン チキンピカタ シーザーサラダ ミニトマト カレースープ	ロールパン／ 薄力粉／ なたね油	鶏若鶏肉ささ身／ たまご／ パルメザンチーズ／ 豚小間／ こんぶ	きゅうり／ キャベツ／ セロリ／ にんじん／ ミニトマト／ 玉葱／ 生椎茸／ グリーンピース(冷凍)	麦茶 ほうれん草とコーンのお焼き ヨーグルト	エネルギー 491 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 2.0 g
27 水	ご飯 鶏すき煮 厚揚げ煮 おくらポイル 豚汁	水稲穀粒(精白米)／ 三温糖 1kg／ 上白糖／ 板こんにゃく	鶏小間／ 生揚げ／ 豚小間	はくさい／ にんじん／ 生椎茸／ ねぎ／ オクラ／ だいこん／ ごぼう／ 葉ねぎ	牛乳 チヂミ 果物	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.1 g
28 木	なすミートソーススパゲティ ツナサラダ ゆでブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／ オリーブ油／ なたね油／ とうもろこし缶詰(ホル)／ じゃがいも	豚ひき肉／ パルメザンチーズ／ まぐろ缶詰(油漬フレーク)／ こんぶ	にんじん／ 玉葱／ トマト／ なす／ きゅうり／ キャベツ／ ブロッコリー／ ぶなしめじ／ パセリ	牛乳 ずんだもち 果物	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.8 g
29 金	コーンパン 鶏肉のガーリック焼き シルバーサラダ スティックきゅうり レタスのスープ	ロールパン／ 緑豆はるさめ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ ロースハムスライス／ ベーコン短冊	玉葱／ にんじん／ 赤ピーマン／ きゅうり／ レタス／ マッシュルーム／ ぶなしめじ	牛乳 豆腐ドーナツ 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 1.6 g
30 土	ハムコーンドリア ゆでさつま芋 スティックサラダ ミネストローネ 果物	水稲穀粒(精白米)／ とうもろこし缶詰(ホル)／ さつま芋	ロースハム 1cm角切り ／ 牛乳／ ピザチーズ／ ベーコン短冊	玉葱／ きゅうり／ にんじん／ マッシュルーム／ トマト／ キャベツ／ セロリ／ りんご	麦茶 ほうとう ミニゼリー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 2.1 g

ゆっくりと食べよう

お腹がすいていると特に、口いっぱいにおおぼり、急いで食べてしまいがちですが、食事はゆっくりと取るのが基本です。満腹感を覚える前にたくさん食べると食べすぎになり、咀嚼が不



十分だと唾液の分泌量が少なくなり、消化不良を起こしやすくなります。食事は一緒に食べる人との会話を楽しみながら、よくかんで味わいましょう。

食中毒を防ぐために

夏は細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐ基本は、その原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」。

調理や食事の前に手をしっかり洗い、食器や調理器具は清潔なものを使いましょう。できあがった料理はすぐに食べ、保存するときは冷蔵庫へ。肉や魚は75℃で1分以上を目安に中心までよく加熱しましょう。