

		•		тэл	17 3					
В	曜	おやつ	昼 食	3 時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質(g)	脂 質 (g)
1	±	乳酸飲料	ナポリタン スープ		油	乳酸菌 ベーコン	玉葱 人参 トマト缶	252	10.3	5.0
2	日				スパゲティ		ピーマン	300	11.9	6.1
			体内サ が/ 七孝	会さって			1 4 ーニ ナル)	EGO	170	20.0
3	月	牛乳	焼肉丼 がんも煮 もやしナムル スープ	餃子 ぶどうジュース	油 米 砂糖	牛乳 豚肉 がんも	人参 ニラ もやし 胡瓜 かぶ	563 704	17.2 21.5	30.0 37.6
4	火	牛乳	鮭ごはん ジャーマンポテト フラワーサラダ 味噌汁	スイカ ビスコ	油 米 じゃが芋	牛乳 鮭 ベーコン	4M 玉葱 ブロッコリー カリフラワー 人参 しめじ 小松菜 スイカ	413 518	13.7 17.1	9.9 12.4
5	水	乳酸飲料	豚肉と大根の炒め煮 卵豆腐 ツナとコーンのサラダ スープ	ハムサンド 牛乳	油 米 砂糖 食パン	乳酸菌 豚肉 卵 ツナ ハム	大根 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 水菜 舞茸	534 599	21.8 23.9	19.0 21.7
6	木	牛乳	チキントマト煮 なすの生姜焼き ごぼうサラダ 味噌汁	純米せんべい りんごジュース	油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚 魚肉ソーセージ	玉葱 マッシュルーム トマト缶 パプリカ なす ごぼう 人参 胡瓜 椎茸	561 671	18.2 22.5	23.4 28.4
7	金	ヤクルト	しらす丼 星のコロッケ ウインナー フルーツサラダ 七夕汁	トトロのプリン	油 米 砂糖 そうめん 麩	ヤクルト しらす ウインナー	レタス 人参 りんご みかん缶 パイン缶 胡瓜 オクラ	455 533	12.5 14.9	15.4 17.6
8	±	乳酸飲料	チャーハン スープ		油米	乳酸菌 焼豚 ナルト 卵	長葱 人参	263 313	8.7 9.9	2.9 3.5
9	В									
10	月	牛乳	五目卵焼き 切昆布煮 スティックきゅうり 味噌汁	おにぎりスポーツドリンク	油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 さつま揚	人参 たけのこ 椎茸 刻み昆布 胡瓜 舞茸 白菜 わかめ	384 488	14.5 18.3	8.0 10.1
11	火	乳酸飲料	ピラフ カレイのねぎ塩焼き トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	メロンパン 牛乳	油 米 メロンパン	乳酸菌 ベーコン まがれい	玉葱 人参 ピーマン 長葱 トマト 胡瓜 もやし ほうれん草 えのき	503 615	21.0 25.2	13.2 17.5
12	水	ヤクルト	麻婆豆腐 れんこんサラダ Qちゃん漬 スープ	フランクフルト オレンジジュース	油米砂糖	ヤクルト 豚肉 豆腐 ハム フランクフルト	長葱 蓮根 人参 胡瓜 しめじ ニラ	470 572	15.0 18.4	18.3 22.9
13	木	牛乳	ソースカツ煮 キャベツのサラダ わかめの酢の物 さつま汁	アイスクリームウエハース	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻 さつま芋	 	キャベツ 人参 胡瓜 コーン わかめ 大根	468 577	16.0 19.9	13.3 16.6
14	金	りんごジュース	夏野菜カレー シーザーサラダ 福神漬 番茶	セサミクッキー パイナップルジュース	油 米 砂糖 クルトン 小麦粉 バター	豚肉 卵	玉葱 人参 南瓜 なす ズッキーニトマト缶 胡狐 レタス	512 595	15.4 17.2	15.2 18.2
15	±	乳酸飲料	冷やし中華 ゼリー		中華麺	乳酸菌 卵 ハム	胡瓜 トマト	246 292	11.2 13.0	3.2 3.9
16	В									
17	月		海の日							
18	火	牛乳	肉じゃが マカロツナニサラダ 昆布の佃煮 たまごのスープ	焼きそば 番茶	油 米 砂糖 白滝 じゃが芋 スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ 卵	玉葱 人参 胡瓜 昆布 万能葱 もやし	412 507	13.0 16.0	10.9 13.6
19	水	牛乳	コーンごはん 春巻き 棒棒鶏 味噌汁	ビーノ カルピス	油 米 砂糖 片栗粉 春雨 春巻きの皮	牛乳 豚肉 鶏肉豆腐	コーン 人参 干椎茸 たけのこ ニラ 胡瓜 レタス 長葱 なめこ イチゴ	416 513	15.5 19.1	10.5 13.0
20	木	乳酸飲料	ホッケの塩焼き 根菜のきんぴら マセドアンサラダ 味噌汁	いちごソースヨーグルト	油米砂糖	登憶 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ごぼう 人参 蓮根 胡瓜 レーズン 水菜 えのき	496 595	19.0 22.7	12.5 15.4
21	金	ヤクルト	豆腐のグラタン コールスローサラダ ふりかけ スープ	ドーナツ 牛乳	油米砂糖パン粉小麦粉バター	ヤクルト 豆腐 豚肉 チーズ ハム	人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 小松菜 エリンギ	539 653	20.5 25.2	18.6 23.2
22	±	乳酸飲料	冷やしうどん くだもの	1 3 0	うどん 油	乳酸菌 卵 かまぼこ	胡瓜 トマト	217 255	8.9 10.2	2.0 2.4
23	В					.3 011010				<i></i> ·
24	月	牛乳	青椒肉絲 ウインナーケチャップ炒め 中菜のおかか和え 味噌汁	切干大根のちぢみ	油米砂糖	牛乳 豚肉	たけのこ ピーマン パプリカ 白菜	546 674	21.1	22.5
25	火	 乳酸飲料	白菜のおかか和え 味噌汁 きつねのごはん 鮭のマヨネーズ焼き	りんごジュース オレンジ	片栗粉 小麦粉油 米 砂糖	ウインナー 竹輪 乳酸菌 油揚 鮭	人参 なす 万能葱 ニラ 切干大根 人参 玉葱 ひじき トマト 4.5 また かん ボボ オレンジャークラー・	674 470	26.2	13.1
26	水	野菜生活	ひじきサラダ スープ ハムカツ 納豆	ホームパイえびせん	油 米 小麦粉	かまぼこ ハム 卵 納豆	キクラゲ もやし 水菜 オレンジ 青のり キャベツ 人参	567 413	27.6 16.5	16.2 8.0
27	木		ボイルキャベツ 豚汁 炒り鶏 ブロッコリーサラダ	スポーツドリンクところてん	パン粉 蒟蒻 じゃが芋 油 米 砂糖	しらす 豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉 ナルト	大根 玉葱 ごぼう 人参 たけのこ 蓮根 ブロッコリー	508 370	20.4	9.9
	•	, , ,	かぶの昆布和え、味噌汁			, 55 /10 / 5 / 6	胡瓜しめじかぶ塩酢白菜ところてん	453	17.2	14.0
28	金	りんごジュース	ポークカレー グリーンサラダ 福神漬 番茶	チキンナゲット 野菜ジュース	油 米 じゃが芋	ツナ	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 アスパラ レタス	455 553	11.6 14.3	12.5 15.5
29	±	乳酸飲料	おにぎり 野菜入り卵焼き 味噌汁		油 米 砂糖	乳酸菌 卵 鶏肉	人参 玉葱 ほうれん草	214 269	10.0 11.8	5.7 7.0
30	В									
31	月	牛乳	ゆかりごはん 夏野菜のチーズ焼き	ラスク	油米砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ	なす 玉葱 トマト ピーマン パプリカ	440	15.7	12.8
			ビーフンサラダ 味噌汁 ★ 献立は都合により変更する	ぶどうジュース	ビーフン マーガリン	<u> ハム</u>	人参 胡瓜 キャベツ えのき ニラ	537	18.8	15.6

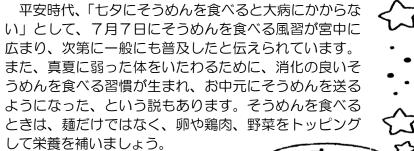
★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

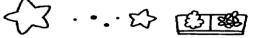


ť 七夕そうめん















家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を 引き起こす菌に対する抵抗力が十分でないので、衛生管理 には大人の注意が欠かせません。食中毒防止には、①菌を つけない(手洗いの施行、清潔な調理器具)②菌を増やさ ない(新鮮な食材、適切な冷蔵保管)③菌を殺す(十分な 加熱)の3つの原則を守ることが必要です。身の回りを清 潔にし、食品の衛生に十分注意して、食中毒にならないよ うにしましょう。また、暑くなると食欲が落ちがちですが 十分な栄養をとっておくことも大切ですね。

