

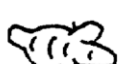
日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	火	乳酸飲料	煮魚 チャプチェ イタリアンサラダ 味噌汁	ばかうけ みかんジュース	米 油 砂糖 麩	乳酸菌 かじき チーズ	春雨 人参 レタス 胡瓜 白菜 小松菜	507 609	18.3 21.8	11.6 14.3
2	水	牛乳	鶏そぼろごはん もやしナムル 野菜とツナのオムレツ スープ	お好み焼き にんじんミックスジュース	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	人参 ごぼう パプリカ 玉葱 もやし 胡瓜 えのき チンゲン菜	401 500	15.4 19.2	9.7 12.0
3	木	ヤクルト	ヒレカツ キャベツときゅうりの塩もみ ふりかけ 五目味噌汁	フルーツヨーグルト	米 油 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 油揚げ	キャベツ 人参 椎茸 大根 蓮根	403 482	17.4 21.3	5.5 6.8
4	金	牛乳	チキンカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	たべっこ水族館 スポーツドリンク	米 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー 胡瓜 しめじ	519 639	12.3 15.3	14.8 18.4
5	土	乳酸飲料	わかめうどん かきあげ くだもの		うどん 油	乳酸菌 かまぼこ 卵	人参 わかめ 長葱	448 547	20.4 24.3	13.4 15.0
6	日									
7	月	牛乳	黒ごまチキン アスパラソテー 海藻サラダ 味噌汁	稲荷寿司 野菜ジュース	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚げ	アスパラ 人参 舞茸 レタス 胡瓜 小松菜 海藻	498 614	18.6 23.1	15.2 18.9
8	火	牛乳	あじフライ 納豆 キャベツのレモンドレッシング かき玉汁	ソフール バナナチップ	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	牛乳 アジ 卵 納豆	キャベツ 人参 玉葱 春雨	541 644	24.5 29.5	12.9 15.6
9	水	乳酸飲料	かやくごはん なすのミートグラタン 大根サラダ 味噌汁	オレンジ 星たべよ	米 油 砂糖	乳酸菌 油揚げ ベーコン カニカマ	人参 ごぼう 干椎茸 白滝 なす 玉葱 トマト缶 大根 えのき 水菜	414 489	15.1 17.7	7.1 8.7
10	木	プチゼリー	豚肉のガーリック炒め 厚揚げ煮 もやしのサラダ スープ	ホットビスケット 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 厚揚げ ハム	ほうれん草 もやし 人参 胡瓜 エリンギ かぶ かぶの葉	501 613	18.1 22.3	17.8 22.2
11	金	りんごジュース	親子丼 ポテトサラダ Qちゃん漬け 味噌汁	アパマンクッキー ヨーグルトジョイ	米 油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 卵 ナルト 魚肉ソーセージ	人参 玉葱 胡瓜 りんご キャベツ えのき にら	506 633	16.5 22.0	9.5 13.2
12	土	乳酸飲料	焼きそば しゅうまい スープ		中華麺 油 砂糖	豚肉	人参 もやし	333 401	11.5 13.4	4.5 5.4
13	日									
14	月	野菜ジュース	豆腐の五目うま煮 ウィンナー 春雨サラダ スープ	パインケーキ コーヒー牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 ウィンナー	人参 椎茸 たけのこ 春雨 きくらげ 胡瓜 チンゲン菜 コーン	574 689	14.6 17.9	22.2 26.9
15	火	すいか	カレイの唐揚げ スパゲティケチャップ和え グリーンサラダ 味噌汁	ぼたぼた焼き 麦茶	米 油 砂糖 マカロニ	カレイ	玉葱 レタス 胡瓜 アスパラ 人参 白菜 わかめ	459 574	14.7 18.3	11.4 14.3
16	水	牛乳	回鍋肉 じゃがいもの千切り炒め ほうれん草のごま和え スープ	チーズサンド トマトミックスジュース	米 油 パン じゃが芋	牛乳 豚肉 チーズ	人参 キャベツ ピーマン ほうれん草 椎茸 もやし 水菜	443 545	15.5 19.3	11.5 14.4
17	木	ヤクルト	ツナごはん ぎょうざ ごぼうサラダ さつま汁	ポテコ スポーツドリンク	米 油 砂糖	ツナ ハム 豚肉	ごぼう 人参 胡瓜 大根 蒟蒻 長葱	491 593	11.9 14.6	18.2 22.7
18	金	牛乳	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 アンパンパンムース 番茶	キウイフルーツ カルテツサブレ	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン	591 696	13.4 16.2	22.0 25.6
19	土	乳酸飲料	チャーハン ワンタンスープ くだもの		米 油 ワンタン	乳酸菌 焼豚 卵 ナルト	人参 もやし 椎茸	438 490	14.3 15.7	6.9 7.6
20	日									
21	月	牛乳	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	シャーベット ハッピーターン	米 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋	牛乳 ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 蒟蒻 人参 大根 玉葱	546 655	19.5 24.0	11.5 14.2
22	火	乳酸飲料	鮭ごはん 中華オムレツ 三色ナムル スープ	ロッククッキー 牛乳	米 油 砂糖 ビーフン	乳酸菌 鮭 卵 豚肉	胡瓜 玉葱 人参 もやし スナップえんどう 白菜 舞茸	518 623	19.9 23.8	14.2 17.5
23	水	牛乳	焼肉丼 青菜としめじのソテー スティックきゅうり 味噌汁	アスパラガスビスケット ぶどうジュース	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐	人参 にら チンゲン菜 しめじ 胡瓜 長葱 わかめ	582 712	14.8 18.4	25.6 31.9
24	木	ヤクルト	炒り鶏 たくあん ひじきとレタスのマヨ和え スープ	とうもろこし スポーツドリンク	米 油 砂糖	鶏肉 カニカマ	ごぼう 人参 たけのこ 蓮根 レタス 胡瓜 キャベツ 椎茸	405 486	12.2 14.9	8.2 10.2
25	金	牛乳	わかめごはん 肉じゃが フラワーサラダ 味噌汁	ピザ 野菜ジュース	米 油 砂糖 麩 じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム チーズ	玉葱 人参 白滝 ブロッコリー カリフラワー 小松菜 えのき ピーマン	473 570	14.2 17.6	12.6 15.7
26	土	乳酸飲料	冷し中華 チキンナゲット くだもの		中華麺	乳酸菌 焼豚 卵	胡瓜 トマト	329 395	14.5 17.2	7.9 9.7
27	日									
28	月	牛乳	マーボー春雨 がんもの煮付け ハムサラダ 味噌汁	バナナ 麦ふあ〜	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 がんも ハム	長葱 人参 たけのこ きくらげ 春雨 レタス 胡瓜 玉葱 いんげん	447 550	13.0 16.1	12.7 15.8
29	火	乳酸飲料	さばの味噌煮 れんこんサラダ わかめの酢の物 スープ	ヨーグルト クッキー	米 油 砂糖	乳酸菌 サバ	蓮根 人参 胡瓜 コーン アスパラ わかめ キャベツ エリンギ	467 547	17.0 20.1	9.8 12.0
30	水	牛乳	豚肉と糸こんにの卵とし ジャーマンポテト トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	冷しうどん	米 油 砂糖 じゃが芋 うどん	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 豆腐	人参 長葱 白滝 玉葱 絹さや トマト 胡瓜 もやし なめこ	546 673	18.8 23.4	13.2 16.5

★ 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。



うま味が増して調理法も多彩
これからの季節おいしいあじ

成長を促進するビタミンB2 と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの成分を含んでいるあじ。特に、夏のあじは、アミノ酸が豊富になり、うま味が増すので、塩焼きや刺身、天ぷら、フライ、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。抗酸化成分が豊富なしょうがやねぎ、しそ、みょうが、にんにく、たまねぎなどと一緒にと食べると、魚の酸化を防ぎ、栄養素も逃しません。旬のこの時期に、格別な味を楽しみましょう。



食中毒に気を付けましょう

気温・湿度が高い時期は、細菌による食中毒が発生しやすく、特に注意が必要です。食中毒予防の三原則を守りましょう。

- 1.食品に食中毒菌をつけない
(十分な手洗い、調理器具や布巾の洗浄・消毒、台所の掃除)
- 2.食中毒菌を増やさない
(新鮮な食品の購入、冷蔵庫・冷凍庫の温度管理、調理後はすぐ食べる)
- 3.加熱する食品は十分加熱する
(特に肉・魚・卵は中心部までしっかり加熱)

