



日 / (曜)	昼食 (全員)	材 料 名 (昼食・間食)			
		午前の間食(1歳半~2歳)	午後の間食(1歳半~5歳)	材料名	
		保育乳	くあか > 血や肉をつくる	くきいろ > 熱や力になる	くみどり > 体の調子を整える
1 (水)	押麦ご飯 (強化米入り) 魚のバーベキュー風 野菜コーンサラダ 南瓜の天ぷら 白菜春雨スープ	保育乳 マカロニのきな粉和え くだもの 保育乳	保育乳 白身魚 きな粉	胚芽米 強化米 押麦 小麦粉 油 三温糖 はるさめ マカロニ	りんご 小松菜 人参 ホールコーン(缶) 南瓜 白菜 きくらげ バナナ
2 (木)	もちきびご飯 冬瓜とわか-入り肉団子のスープ 煮 くだもの	保育乳 食パンのミックス野菜ピザ 保育乳	保育乳 合挽肉 豚レバー プロセスチーズ	胚芽米 もちきび 胡麻油 食パン	長ねぎ とうがん しいたけ 人参 みつば スイカ りんご (冷)ミックス野菜
3 (金)	押麦ご飯 鶏肉と野菜の揚げ浸し 人参シリシリ みそ汁	保育乳 黒糖くずもち くだもの 保育乳	保育乳 鶏肉 油揚げ きな粉	胚芽米 押麦 小麦粉 油 いもくず 黒砂糖	南瓜 ナス わかめ 青ねぎ バナナ
4 (土)	沖縄そば 中華胡瓜 南瓜サラダ	保育乳 ゆかりご飯のおにぎり くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄かまぼこ	沖縄そば 三温糖 胚芽米 強化米	しいたけ 青ねぎ 胡瓜 南瓜 人参 ブロッコリー バナナ
6 (月)	ビーフカレーライス レタススープ	保育乳 乾パン くだもの 保育乳	保育乳 牛肉 白身魚	胚芽米 油 じゃが芋 小麦粉 三温糖 乾パン	玉ねぎ 人参 りんご レタス
7 (火)	もちきびご飯 (強化米入り) 魚の酢豚風煮 くだもの みそ汁	保育乳 七夕そうめん お星さまの寒天ゼリー 保育乳	保育乳 魚	胚芽米 強化米 もちきび 油 三温糖 じゃが芋 そうめん	たけのこ 人参 玉ねぎ 乾しいたけ キクラゲ ブロッコリー パイン(缶) わかめ オクラ ホールコーン(缶) 青ねぎ 焼きのり
8 (水)	もちきびご飯 (強化米入り) 豚肉の生姜焼き ブロッコリー かみかみごぼうの素揚げ もずくのみそ汁	保育乳 さつま芋のかりんとう くだもの 保育乳	保育乳 豚肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 もちきび 三温糖 油 さつま芋	玉ねぎ 人参 パプリカ(黄) ブロッコリー ごぼう もずく 青ねぎ りんご
9 (木)	お弁当会 	保育乳 お好み焼き くだもの 保育乳	保育乳 白身魚	小麦粉 油	キャベツ 長ねぎ りんご
10 (金)	押麦ご飯 (強化米入り) 魚のムニエル 切干大根煮 青のりポテト トマトスープ	保育乳 茹でトウモロコシおかし添え くだもの 保育乳	保育乳 鮭 なまり節 鶏肉	胚芽米 強化米 押麦 小麦粉 油 三温糖 じゃが芋 おかし	切干大根 人参 青のり トマト 玉ねぎ ブロッコリー スイートコーン スイカ
11 (土)	もちきびご飯 (強化米入り) 南瓜の鶏そぼろあんかけ くだもの 魚と夏野菜たっぷりスープ煮	保育乳 発芽玄米入り胡麻ひじきおに ぎり くだもの 保育乳	保育乳 鶏挽肉 白身魚	胚芽米 強化米 もちきび 油 三温糖 発芽玄米 胡麻	南瓜 玉ねぎ 人参 さやいんげん ナス トマト 赤ピーマン オクラ ひじき バナナ

【裏面印刷あります】

子どもを食中毒から守りましょう

子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に充分注意してください。

食中毒の予防

1. 石けんでよく手を洗いましょう

外出先から戻った時、料理をする前、
トイレに行ったあとは特にていねいに。



2. 台所はいつも清潔に

まな板・包丁・布巾・台所用スポンジは
消毒しましょう。(洗剤殺菌・熱湯消毒、
お天気の良い日は日光消毒しましょう)



3. ゴキブリ・ハエ・ネズミを退治しましょう



4. 魚や貝類は

水道水でよく洗いましょう



5. しっかり加熱しましょう



6. 調理したものは、すぐに食べましょう。

細菌が増える時間を与えないようにします。

7. 冷蔵庫のつめこみすぎに注意!

食べ物を保存するためには、なくてはならない冷蔵庫。

つめこみすぎでは、庫内温度が下がらず、役目を十分にはたせません。

冷蔵庫の過信・冷凍食品の保存に注意しましょう。

日 / (曜)	昼食 (全員)	材 料 名 (昼食・間食)			
		午前の間食(1歳半~2歳)	午後の間食(1歳半~5歳)	材料名	
13 (月)	もちきびご飯 モズク胡瓜 豆腐と白身魚のケチャップ煮 そうめん汁	保育乳	保育乳 豚挽肉 白身魚 沖縄豆腐 スキムミルク	胚芽米 もちきび 油 三温糖 そうめん 春巻きの 皮 黒砂糖	玉ねぎ 長ねぎ トマト(缶) チンゲン菜 モズク 胡瓜 青ねぎ 南瓜 りんご
14 (火)	ご飯 大豆のつくね焼き 野菜炒め マカロニサラダ みそ汁	保育乳	保育乳 大豆 豚挽肉 ツナ缶	胚芽米 三温糖 車麩 油 マカロニ おかき	長ねぎ 青のり えんさい もやし 人参 胡瓜 さんとう菜 舞茸 スイートコーン スイカ
15 (水)	冷やし中華 大学芋 枝豆	保育乳	保育乳 鶏卵 豚肉 豚レバー	中華麺 油 三温糖 さつま 芋 水あめ 胡麻 胚芽米	もやし 胡瓜 トマト わかめ 枝豆 玉ねぎ 青ピーマン 人参 りんご
16 (木)	押麦ご飯 (強化米入り) 魚フライ 彩り野菜サラダ 切干大根煮 すまし汁	保育乳	保育乳 白身魚 ツナ缶	胚芽米 強化米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 車麩	ブロッコリー トマト ホールコーン(缶) 切干大根 大根 刻み昆布 えのき茸 小松菜 胡瓜 焼きのり スイカ
17 (金)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き さやいんげんの胡麻酢和え くだもの すまし汁	保育乳	保育乳 鶏肉 プロセスチーズ 竹輪(鶏卵不使用) 煮干し 調製豆乳	胚芽米 油 胡麻 三温糖 車麩 さつま芋	南瓜 玉ねぎ さやいんげん 人参 スイカ 白菜
18 (土)	ビビンバ拌 (強化米入り) 蒸し野菜サラダ 豆腐わかめスープ	保育乳	保育乳 豚挽肉 沖縄豆腐	胚芽米 強化米 油 三温糖 胡麻 クラッカー	もやし 人参 小松菜 ブロッコリー 南瓜 玉ねぎ レーズン わかめ 青ねぎ パナナ
20 (月)	押麦ご飯 豆腐野菜チャンプルー (J-ヤ入) 胡瓜のシラス和え すまし汁	保育乳	保育乳 沖縄豆腐 鶏卵 しらす干し	胚芽米 押麦 油 三温糖 胡麻	にがうり パパイヤ(黄) 人参 もやし 玉ねぎ 胡瓜 わかめ みかん(缶) からし菜 しめじ パナナ
21 (火)	もちきびご飯 (強化米入り) 魚の照り焼き ポテトサラダ けしのおかか和え みそ汁	保育乳	保育乳 鮭 ハム なまり節	胚芽米 強化米 もちきび 油 三温糖 じゃが芋 小麦粉	大根 人参 胡瓜 おくら ナス 舞茸 ニラ りんご
22 (水)	五目寿司 (J-ヤ入) 蒸し鶏の中華和え くだもの ** お誕生会 **	保育乳	保育乳 油揚げ 鶏肉 スキムミルク 鶏卵	胚芽米 強化米 三温糖 油 三温糖 胡麻 さつま芋	ひじき にがうり 長ねぎ 玉ねぎ 人参 青ピーマン ブロッコリー スイカ わかめ えのき茸 みつば 南瓜 デラウェア
25 (土)	もちきびご飯 枝豆と小魚のかき揚げ 野菜のツナ和え 豚汁	保育乳	保育乳 ちりめんじゃこ ツナ缶 豚肉	胚芽米 もちきび 小麦粉 油 じゃが芋 せんべい	枝豆 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 冬瓜 人参 ごぼう 青ねぎ パナナ
27 (月)	もちきびご飯 レバーと野菜のケチャップ煮 拌三絲 アーサ汁	保育乳	保育乳 豚レバー ハム 沖縄豆腐 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 油 じゃが芋 三温糖 はるさめ おかき	人参 玉ねぎ 乾いたけ 胡瓜 アオサ 青ねぎ パナナ りんご キウイフルーツ レーズン
28 (火)	押麦ご飯 沖縄風煮つけ モーウイのバイン和え すまし汁	保育乳	保育乳 厚揚げ 豚肉 鶏卵	胚芽米 押麦 三温糖 麩 さつま芋 小麦粉 油	大根 人参 こんぶ ブロッコリー モーウイ バイン缶 りんご
29 (水)	もちきびご飯 (強化米入り) 豚肉とモーウイの甘酢炒め 茄子とさやいんげんのおかか和 え みそ汁	保育乳	保育乳 豚肉 油揚げ	胚芽米 強化米 もちきび 油 じゃが芋 胡麻	人参 モーウイ キクラゲ ナス さやいんげん 豆まよう 胡瓜 わかめ パナナ
30 (木)	ご飯 ウジラ豆腐 パパイヤイリチー みそ汁	保育乳	保育乳 沖縄豆腐 豚挽肉 なまり節 油揚げ ツナ缶	胚芽米 油 食パン	グリーンピース 人参 ひじき ブロッコリー トマト パパイヤ いら えんさい パナナ
31 (金)	ご飯 (強化米入り) 魚のカレーソースかけ 蒸し野菜サラダ 中華風コンスープ	保育乳	保育乳 さば	胚芽米 強化米 小麦粉 油 さつま芋 三温糖	玉ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー 南瓜 人参 クリームコーン(缶) 南瓜 長ネギ パクチョイ りんご

☆ 保育乳(良質なスキムミルク調合乳) 1歳6ヶ月~2才児: 午前 90ml 午後 90ml 3歳以上児 午後 180ml

☆ 食物アレルギー食は医師の診断書に基づき「除去」、「代替食」を実施しています。担任・看護師まで申し出てください。

☆ 毎月、第2木曜日は、お弁当会です。"愛情いっぱいのお弁当" よろしくお願ひいたします。

☆ 献立は材料、行事その他の都合により変更することがあります。

