

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	土	炸醬麵(ジャージャーメン) オレンジ(75g)	豆乳 パインアップル(缶)30g	りんごジュース 丸ボーロ	豆乳・牛ひき肉・赤色辛みそ	中華麵・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・丸ボーロ	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・オレンジりんごジュース	
3 17	月	麦ごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め こまつなスープ	牛乳 メロン60g	豆乳 ひじきのクッキー	牛乳・豚肉・木綿豆腐・米みそ・鶏肉・鶏卵・かつお・昆布だし・豆乳・ひじき	精白米・麦・植物油・片栗粉・いりごま・小麦粉・黒砂糖・ごま油	メロン・たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな・乾しいたけ	牛乳・丸ボーロ
4 18	火	コッペパン 野菜スープ(キャベツ) 新☆ささみのトマト炒め 大豆のコロコロサラダ	牛乳 チーズ10g	スキムミルク ネーブル かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・鶏がらだし・鶏肉ささ身・だいず・まぐろ油漬け・脱脂粉乳	コッペパン・植物油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・ごま油・マヨネーズ・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・パセリ・にんじん・生しいたけ・ピーマン・トマト・しょうが・きゅうり・ネーブル	豆乳・バナナ
5 19	水	麦ごはん あじさい揚げ ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク カレーサンド	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豚ひき肉	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・食パン・植物油・カレールウ・パン粉	キウイフルーツ・コーン、ホール・にんじん・グリーンピース・さやいんげん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・トマトケチャップ	牛乳・あられ
6 20	木	麦ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛乳・牛肉・鶏卵・鶏がらだし・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・くず粉・黒砂糖	バナナ・こんにやく・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・トマト・たまねぎ・青ねぎ	牛乳・りんご
7 21	金	キャロットごはん 豚肉の南部焼き レタス 切干だいこんのみそ汁	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク レーズンスティック	牛乳・しらす干し・豚肉・油揚げ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・鶏卵	精白米・麦・すりごま・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・小麦粉・マーガリン	みかん(缶)・にんじん・しそ葉・しょうが・レタス・切干だいこん・なす・青ねぎ	牛乳・米粉パン
8 22	土	五目うどん ヨーグルト(固形)	豆乳 パインアップル(缶)30g	りんごジュース バナナ クラッカー	豆乳・鶏卵・鶏肉・かまぼこ・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三温糖)・クラッカー	パインアップル(缶)・乾しいたけ・しいたけだし・ほうれんそう・にんじん・りんごジュース・バナナ	
10 24	月	麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 清汁(かまぼこ)	牛乳 バナナ75g	スキムミルク マーラーカオ (中国風蒸しパン)	牛乳・豚肉・だいず・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・小麦粉・黒砂糖	バナナ・ごぼう・にんじん・根深ねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	牛乳・もも(缶)
11 25	火	麦ごはん コンソメスープ 白身魚の焼カレー風 じゃこサラダ	牛乳 メロン60g	スキムミルク げんきゼリー ビスケット	牛乳・木綿豆腐・鶏がらだし・白身魚・チーズ・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・小麦粉・植物油・カレールウ・砂糖(三温糖)・ごま油・ビスケット	メロン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・ほうれんそう	豆乳・ウエハース
12 26	水	麦ごはん 清汁(小松菜・えのきたけ) 新☆ひじき入りつくね焼き サラダ菜 グリーンアスパラガスといかのサラダ	牛乳 せんべい7g	豆乳 フレンチドッグ	牛乳・かつお・昆布だし・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・ひじき・米みそ・あおのり・いか・豆乳・フランクフルトソーゼージ・鶏卵・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・植物油・マヨネーズ・ごま油・すりごま・小麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	こまつな・えのきたけ・しょうが・たまねぎ・にんじん・サラダ菜・グリーンアスパラガス・黄ピーマン	牛乳・オレンジ
13	木	コッペパン かぼちゃとえびのグラタン 野菜スープ	牛乳 ウエハース7g	カルピスミルク ポップコーン バナナ(50g)	牛乳・えび・鶏肉・脱脂粉乳・コンソメ・粉チーズ・鶏がらだし・乳酸菌飲料	ウエハース・コッペパン・マーガリン・小麦粉・パン粉・じゃがいも・とうもろこし	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・セロリ・バナナ	牛乳・パイン(缶)
14 28	金	麦ごはん 清汁(えのきたけ・白玉ふ) 鳴門煮 トマトとわかめのサラダ	牛乳 もも(缶)30g	スキムミルク 米粉のにんじんお焼き	牛乳・牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・カットわかめ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・グラニュー糖・水あめ・米粉	もも(缶)・こんにやく・にんじん・さやいんげん・しょうが・コーン、ホール・トマト・きゅうり	牛乳・ビスケット
27	木	麦ごはん カレーシチュー コールスロー オレンジ	牛乳 ウエハース7g	りんごジュース 米粉のドーナツ	牛乳・ウインナーソーセージ・鶏がらだし・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	ウエハース・精白米・麦・カレールウ・マーガリン・マヨネーズ・上新粉・砂糖(三温糖)・揚げ油・粉糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・コーン、ホール・オレンジ・りんごジュース	牛乳・パイン(缶)



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



- 家庭での食中毒対策
- できることから見直してみましょう。
- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
 - ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
 - ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
 - ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
 - ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
 - ⑥キッチンには整理整頓・清潔に!

