



日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
2 ・ 16	月	牛乳 小魚	肉うどん 海老とそら豆のかき揚げ バナナ 麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 そら豆 えび 鶏卵	うどん てんぷら粉 サラダ油 ホットケーキミックス 練乳	ほうれん草 長ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ バナナ オレンジジュース	めんつゆ 塩 醤油 砂糖
3 ・ 17	火	牛乳 小魚	そばろ丼 ハムマリネ 味噌汁 メロン 麦茶	あじさいゼリー せんべい 麦茶	牛乳 小魚 鶏ひき肉 鶏卵 ハム わかめ 油揚げ ゼラチン	精白米 サラダ油 乳酸菌飲料 せんべい	しょうが さやえんどう キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 メロン りんごジュース ぶどうジュース	砂糖 醤油 みりん 塩 だし 味噌
4 ・ 18	水	牛乳 小魚	ごはん スティック肉の甘辛さっぱり煮 ポテトサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	牛乳 小魚 鶏手羽元 ロースハム 鶏卵 ヨーグルト	精白米 いりごま じゃがいも いちごジャム	人参 きゅうり かぶ 小ねぎ グレープフルーツ バナナ	砂糖 醤油 みりん 酢 料理酒 マヨネーズ 塩 だし 味噌
5 ・ 19	木	牛乳 小魚	食パン (2歳児以上 パター) カジキのマーマレード焼き ほうれん草サラダ スープ キウイフルーツ 牛乳	おにぎり 麦茶	牛乳 小魚 かじき 鮭 わかめ	食パン バター マーマレード すりごま ごま油 精白米 サラダ油	ほうれん草 もやし 大根 人参 かぼちゃ 玉ねぎ キウイフルーツ	醤油 砂糖 味噌 酢 フイヨン 鶏がら 塩
6 ・ 20	金	牛乳 小魚	ごはん 一口カツ (1歳児クラス: メンチカツ) いんげんの胡麻和え 味噌汁 オレンジ 麦茶	カレーポテトピザ 牛乳	牛乳 小魚 豚ヒレ肉 鶏卵 油揚げ チーズ ベーコン	精白米 パン粉 小麦粉 サラダ油 すりごま じゃがいも	いんげん キャベツ 人参 大根 オレンジ 玉ねぎ	砂糖 醤油 だし 味噌 カレールウ
7 ・ 21	土	牛乳 小魚	豚丼 胡瓜とわかめの酢の物 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	チーズトースト 牛乳	牛乳 小魚 豚肩ロース肉 わかめ 豆腐 チーズ	精白米 白滝 食パン	玉ねぎ 人参 小ねぎ きゅうり もやし 長ねぎ キウイフルーツ	だし 醤油 砂糖 みりん めんつゆ 料理酒 酢 塩 味噌 マヨネーズ
9 ・ 23	月	牛乳 小魚	ごはん ローストチキン ブロッコリーのおかかマヨネーズ 味噌汁 夏みかん 麦茶	フルーツシリアル 麦茶	牛乳 小魚 鶏もも肉 かつお節	精白米 コーン コーンフレーク	玉ねぎ しょうが ブロッコリー 人参 いんげん しめじ 夏みかん オレンジ キウイフルーツ バナナ	醤油 みりん マヨネーズ だし 味噌
10 ・ 24	火	牛乳 小魚	ミニロールパン ピザバーグ じゃがいものごま味噌和え スープ オレンジ 牛乳	ミニたぬきうどん 麦茶	牛乳 小魚 合いびき肉 鶏卵 チーズ	ミニロールパン パン粉 じゃがいも すりごま コーン うどん 天かす	人参 ビーマン いんげん キャベツ オレンジ ほうれん草	トマトソース 味噌 醤油 砂糖 塩 フイヨン 鶏がら めんつゆ
11 ・ 25	水	牛乳 小魚	ごはん マーボー豆腐 キャベツのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 小魚 豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 サラダ油 ごま油 片栗粉 コーン 食パン いちごジャム	長ねぎ しょうが キャベツ もやし しめじ かぶ キウイフルーツ	醤油 砂糖 味噌 みりん 鶏がら 料理酒 めんつゆ だし
12 ・ 26	木	牛乳 小魚	焼きそば パンパンジーサラダ スープ バナナ 麦茶	ポテトスティック 牛乳	牛乳 小魚 豚もも肉 青海苔 鶏ささみ肉 鶏卵	中華麺 サラダ油 すりごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ	ソース 醤油 味噌 砂糖 酢 フイヨン 鶏がら マヨネーズ 塩
13 ・ 27	金	牛乳 小魚	ごはん アジの香味揚げ チンゲン菜のさっぱり和え 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	りんごケーキ 牛乳	牛乳 小魚 アジ かつお節 鶏卵	精白米 いりごま サラダ油 小麦粉 バター	わけぎ しょうが チンゲン菜 人参 しめじ 大根 長ねぎ グレープフルーツ りんご	砂糖 醤油 酢 だし 味噌
14 ・ 28	土	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の照り焼き 納豆サラダ 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	にゅう麺 (1歳児クラス: うどん) 麦茶	牛乳 小魚 鶏もも肉 納豆	精白米 そうめん うどん	しょうが もやし 人参 キャベツ ニラ 白菜 小松菜 キウイフルーツ ほうれん草 しいたけ	醤油 みりん 料理酒 マヨネーズ めんつゆ だし 味噌
30 月	月	牛乳 小魚	ごはん 干草焼き わかめサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	シュガートースト 牛乳	牛乳 小魚 鶏卵 豚ひき肉 豆乳 わかめ	精白米 サラダ油 コーン 春雨 ごま油 食パン バター	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ニラ オレンジ	砂糖 醤油 酢 塩 だし 味噌

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。  
◇18日はウェルカムランチです。

<今月の平均栄養素量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	480kcal	20.6g	14.9g
3～5歳児	576kcal	23.6g	16.1g



### 梅雨の季節がやってきました！

湿度の高いこの時期には、細菌類が繁殖しやすくなります。大人よりも抵抗力が弱い子どもたちが食中毒にならないよう食中毒予防の3原則を意識してみてください。

1. 「つけない」  
細菌類をつけないように。おにぎりはラップで握る。  
まな板や包丁は野菜→肉の順に使う。  
焼肉等では生肉はトンぐで握って箸は使わない。  
などです。
2. 「ふやさない」  
調理済み食品は常温放置せず、粗熱が取れたら  
なるべく早く冷蔵庫に入れてください。
3. 「やっつける」  
肉類などは中まで充分に加熱してください。

3色食品群という食品の分け方をご存じでしょうか。食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「赤色・黄色・緑色」の3つのグループに分類したものです。（この献立表の食品の分類も3色食品群の考え方で書いてあります。）

- ・赤色：血や肉になるもの  
たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・乳・卵・大豆製品）や海藻類がここに入ります。
- ・黄色：熱や力となるもの  
糖質を多く含む食品（ごはん・パン・麺・いも類など）や油脂類がここに入ります。
- ・緑色：体の調子を整えるもの  
ビタミンやミネラルを多く含む食品（野菜・きのこ・果物）がここに入ります。

子どもたちには主食・主菜・副菜というような概念を理解することはまだ難しいでしょうが、食品をわかりやすく色分けすることによって、子どもたちがバランスのよい食事を摂る助けになると考えています。