

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 土	わかめうどん じゃが芋のそぼろ煮 ゼリー	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・削り節・ 鶏ひき肉	菓子・ゆでうどん・調合油・ じゃがいも・三温糖・ゼ リー・精白米	塩わかめ・にんじん・長ねぎ
6 月	カレーライス 白菜スープ ツナサラダ ヨーグルト	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・なると・ まぐろ油漬缶詰・ヨーグル ト・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・いりごま・ホット ケーキミックス・メープルシ ロップ	たまねぎ・にんじん・はくさい・長 ねぎ・キャベツ・きゅうり
7 火	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 酢味噌和え 茹でキャベツ オレオレゼリー	麦茶 ホットケーキ ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・ 煮干し・鶏ひき肉・ふたひき 肉・サラダ竹輪・若鶏もも皮 なし	精白米・釜焼きふ・パン粉・ 調合油・三温糖・片栗粉・マ ヨネース・オレンジゼリー	たまねぎ・みずな・にんじん・塩わ かめ・きゅうり・キャベツ・ほうれ んそう・だいこん・かぶ・かぶの葉
8 水	ご飯 フリオッシュ ミネストローネスープ 中華風サラダ 大根サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	麦茶 おにぎり ジュース 菓子	若鶏もも皮なし・ヨーグルト	フリオッシュ・スパゲティ・ 有塩バター・三温糖・いりご ま・調合油・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・セロリー・にんにく・パセ リ・ホールトマト・しょうが・だい こん・きゅうり・くりかぼちゃ
9 木	ご飯 鶏のつくね汁 鮭の塩焼き つまみ 蓮根の金平 みかん	牛乳 バナナケーキ 菓子	鶏ひき肉・みそ・さけ・鶏 卵・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・さつまいも・三温糖・い りごま・ごま油・薄力粉・無 塩バター	りんごジュース・長ねぎ・しょう が・ごぼう・にんじん・はくさい・ れんこん・みかん・バナナ
10 金	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんフライ 焼き豚サラダ 茹で人参 バナナ	麦茶 お汁粉(すいとん入り) 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・煮干 し・削り節・はんぺん・鶏 卵・焼き豚・あずき	菓子・精白米・薄力粉・パン 粉・調合油・マヨネーズ・三 温糖	えのきたけ・こねぎ・キャベツ・ きゅうり・にんじん・バナナ
11 土	豚肉のうま煮丼 若布スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・ヨーグル ト	菓子・精白米・調合油・ごま 油・三温糖・片栗粉・いりご ま・食パン	にんじん・たまねぎ・はくさい・ぶ なしめじ・えのきたけ・チンゲンサ イ・にんにく・塩わかめ・長ねぎ・ キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・ いちごジャム
14 火	ブルコギ丼 味噌汁 オリエンタルサラダ バナナ	麦茶 大学芋 バナナ 麦茶	ヨーグルト・ふたロース・み そ・削り節・煮干し・若鶏さ さ身	精白米・調合油・三温糖・ご ま油・釜焼きふ・コーンフ レーク・さつまいも・いりご ま	にんにく・たまねぎ・ごぼう・にん じん・にら・塩わかめ・キャベツ・ きゅうり・バナナ
15 水	バターロールパン かき玉スープ マカロニグラタン フロッコリーサラダ ピーチゼリー	牛乳 おこのみ揚げ ジュース 菓子	鶏卵・若鶏もも皮なし・牛 乳・パルメザンチーズ	バターロールパン・片栗粉・ マカロニ・調合油・薄力粉・ 有塩バター・パン粉・ピーチ ゼリー・お好み焼き粉	バナナ・たまねぎ・パセリ・プロッ コリー・キャベツ・にんじん・こね ぎ・冷凍コーン・あおのり
16 木	ごま塩ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茹でキャベツ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	麦茶 中華おこわ	油揚げ・みそ・削り節・煮干 し・押し豆腐・鶏ひき肉・ ヨーグルト・ふたロース	菓子・精白米・いりごま・片 栗粉・三温糖・マヨネーズ・ ごま油	りんごジュース・たまねぎ・はくさ い・にんじん・れんこん・生しいた け・えのきたけ・キャベツ・くりか ぼちゃ・ゆでたけのこ・乾しいたけ
17 金	ご飯 野菜のカレースープ たらしのステーキソースかけ スパゲッティサラダ 茹で人参 みかん	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・たら・プ ロセスチーズ・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・薄力粉・三温糖・ス パゲティ・オリーフ油・黒砂 糖・いりごま・すりごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・みかん
18 土	ちゃんぽんラーメン 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたロース・蒸しわか め・鶏ひき肉・ヨーグル ト・若鶏もも皮なし	菓子・生中華めん・ごま油・ 調合油・三温糖・精白米	にんじん・キャベツ・りよくとうも やし・にら・長ねぎ・くりかぼ ちゃ・乾しいたけ
20 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 茹で人参 みかん	麦茶 炊き込みごはん 牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り 節・若鶏もも皮なし・ロース ハム・ふたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・じゃがいも・マヨネー ズ・蒸し中華めん	だいこん・長ねぎ・塩わかめ・しょ うが・にんにく・きゅうり・にんじ ん・みかん・キャベツ・たまねぎ・ 青ピーマン
		牛乳 焼きそば			

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (β-胡萝卜素当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	503	19.2	15.6	217	1.8	156	0.3	0.35	35	4.8	1.9
幼児	586	21.8	18.2	189	2.2	183	0.36	0.33	43	6.1	2.4

※おやつの上段は、乳児のおやつです。  
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。  
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。  
 ※★は新メニューです。

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 火	わかめご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き 切干大根の煮付け 茹でキャベツ バナナ	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・めかじき・さつま揚げ	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・じゃがいも	りょくとうもやし・こまつな・切干しだいこん・にんじん・キャベツ・バナナ
22 水	牛乳パン 白菜とえのきのスープ キッシュ シルバーサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	牛乳 じゃが芋たんぼ バナナ 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ロースハム・ヨーグルト	牛乳パン・有塩バター・調合油・はるさめ・マヨネーズ・スパゲティ	バナナ・はくさい・えのきたけ・たまねぎ・赤ピーマン・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ・こねぎ・ぶなしめじ
23 木	お赤飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ 煮付け 粉吹き芋 茹でブロッコリー 心りかけご飯 味噌汁 酢鶏 もやしとほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	みかん 麦茶 和風スパゲッティ ジュース 菓子	ささげ・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・さつま揚げ	菓子・精白米・いりごま・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・ロールケーキ	りんごジュース・えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・だいこん・にんじん・ブロッコリー・みかん・黄桃缶
24 金	かしわご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き シャーマンポテト みかん	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・あずき	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・ぶどうゼリー・薄力粉	えのきたけ・塩わかめ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・りょくとうもやし・ほうれんそう
25 土	スパゲッティナポリタン 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 あんまん 牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
27 月	かしわご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き シャーマンポテト みかん	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・さけ・シャウエッセン	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・じゃがいも・さつまいも・無塩バター・ぎょうざの皮	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・キャベツ・こねぎ・たまねぎ・パセリ・みかん・りんご
28 火	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ 人参しりしり 茹でブロッコリー バナナ	牛乳 りんごの包み揚げ ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰	精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・ゆでうどん・調合油	なめこ・長ねぎ・りんご・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・バナナ・こねぎ
29 水	バターロールパン 五目スープ タンドリーチキン 小松菜のかりかりベーコンサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ベーコン・ヨーグルト・納豆	バターロールパン・オリーブ油・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・こまつな・キャベツ・くりかぼちゃ・こねぎ
30 木	麻婆豆腐 春雨スープ ナムル りんごゼリー	牛乳 菓子	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・いりごま・りんごゼリー・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・きゅうり
31 金	ご飯 味噌汁 鯖のおろしソースがけ 温野菜 胡瓜の即席漬け みかん	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・さば・きな粉	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・薄力粉	はくさい・えのきたけ・みずな・しょうが・だいこん・きゅうり・みかん・りんごジュース
		麦茶 納豆チャーハン			
		牛乳 いもち			
		牛乳 菓子			
		ジュース きな粉蒸しパン			

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

## 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キッチンは整理整頓・清潔に！