

献立表

2024年06月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
03 月	御飯、厚揚げとじゃが芋のどぼろ煮、切干大根の酢の物、みそ汁(もやし、ねぎ)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、/もやし、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、まんまるじゃが	567(530) 19.4(17.3) 18.2(18.9) 10.2(7.7)
04 火	ミートスパゲティ、野菜スティック(きゅうり、みそマヨ)、コーンスープ(玉ねぎ)、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、/きゅうり、マヨネーズ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、あおのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、鶏そぼろおにぎり	603(504) 23.2(18.5) 18.6(12.6) 5.1(4.1)
05 水	御飯、かじきのケチャップ煮、もやしの中華風サラダ、かき玉汁(ねぎ)、キウイフルーツゴールド	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、水、/もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/キウイフルーツ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	491(506) 19.6(19.0) 11.8(14.2) 2.3(2.1)
06 木	御飯、鶏肉のごまみそ焼き、ポテトサラダ、みそ汁(小松菜)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/こまつな、たまねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ゼリーフライ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ゼリーフライ	576(510) 26.0(21.8) 19.5(16.9) 5.3(3.9)
07 金	ハヤシライス、大根サラダ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルー、バター、ケチャップ、ウスターソース、/だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、油、酢、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン	635(592) 21.2(19.4) 18.8(18.1) 6.0(5.1)
08 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
10 月	御飯、鶏肉の照り焼き、コールスローサラダ、みそ汁(いも、ねぎ)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、/キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、/じゃがいも、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/食パン、バター、砂糖、きな粉、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、きなこトースト	517(495) 24.5(21.5) 16.0(17.1) 4.5(3.6)
11 火	五目ラーメン、揚げシューマイ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、小麦粉、油、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	555(457) 23.1(18.0) 15.4(9.6) 6.1(4.8)
12 水	御飯、さばのごまみそマヨ焼き、ほうれん草のおかか和え、豆腐みそ汁(なす)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さば、しょうゆ、酒、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、マヨネーズ、みりん、万能ねぎ、/ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、かつお節、/なす、たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ぶどう濃縮果汁、砂糖、アガー、水、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アジサイゼリー、せんべい	477(481) 17.2(16.4) 14.2(15.0) 4.1(3.5)
13 木	御飯、煮込みハンバーグ、三色サラダ、野菜スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/たまねぎ、キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、豆乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、蒸しパン	608(536) 23.0(20.2) 20.9(18.3) 3.3(2.6)
14 金	御飯、じゃが芋と鶏肉の煮物、もやしのおひたし、みそ汁(こまつな・油揚げ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/こまつな、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	526(504) 19.5(17.8) 13.7(13.9) 5.7(4.8)
15 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
17 月	御飯、豚肉のしょうが焼き、青菜の磯辺和え、豆腐みそ汁(チンゲン菜)、オレンジ	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、/こまつな、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、/木綿豆腐、チンゲンサイ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、マカロニきな粉あえ	506(500) 24.4(22.2) 15.6(17.2) 3.7(3.8)

献立表

2024年06月

長野保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質 食物繊維
18火	きつねひやむぎ、ちくわ磯辺揚げ、キャベツのおかか和え、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／干しひやむぎ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、カットわかめ、にんじん、なると、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、牛乳、メープルシロップ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	568(480) 22.7(18.4) 17.3(11.6) 3.6(2.8)
19水	御飯、酢豚、キャベツとトマトの中華あえ、豆腐スープ(えのき)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも・脂身付)、酒、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ピーマン、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／キャベツ、トマト、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、／木綿豆腐、えのきたけ、万能ねぎ、水、中華だしの素、食塩、しょうゆ、／オレンジ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚ひき肉、ながいも、あおのり、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、お好み焼き	630(582) 23.3(21.0) 20.9(19.2) 5.7(4.8)
20木	キッズビビンバ、ナゲット、はるさめスープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、豚ひき肉、鶏ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、／チキンナゲット、／はるさめ、チンゲンサイ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、つぶしあん(砂糖添加)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、あん食パン	615(490) 24.5(19.0) 21.4(16.9) 4.1(2.9)
21金	御飯、鮭の塩焼き、酢の物、みそ汁(かぶ・たまねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／カットわかめ、きゅうり、もやし、酢、砂糖、しょうゆ、／かぶ、かぶ・葉、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ビスケット、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ビスケット	473(465) 22.4(20.3) 12.1(12.7) 2.3(2.2)
22土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	483(439) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
24月	御飯、鶏の唐揚げ、ひじきの煮付け、みそ汁(キャベツ・えのき)、オレンジ	牛乳、／カルテツおさかなサブレ、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、ほんだし、砂糖、しょうゆ、みりん、／キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、チーズ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、チーズ蒸しパン	584(547) 27.3(22.4) 19.0(19.1) 3.5(3.0)
25火	ロールパン、五目焼きそば、きゅうりの昆布あえ、わかめスープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、白こしょう、あおのり、焼きそばめん、／きゅうり、塩こんぶ、／ねぎ、カットわかめ、水、食塩、中華だしの素、／バナナ、／牛乳、／米、コーン缶、油、しょうゆ、食塩、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、焼きもろこしおにぎり	534(415) 20.6(15.2) 16.4(10.1) 4.9(3.7)
26水	御飯、チキンカレー、パンサンスー、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレールー、／はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、／オレンジ、／ジョア、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	502(528) 14.3(16.3) 13.9(16.2) 6.2(5.2)
27木	親子丼(凍り豆腐入り)、いんげんのごま和え、みそ汁(大根・なめこ)、キウイフルーツゴールド	牛乳、／塩せんべい、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、しょうゆ、みりん、焼きのり、ほんだし、／いんげん、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、／だいこん、なめこ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／キウイフルーツ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	571(506) 23.9(20.4) 17.9(15.5) 4.7(3.8)
28金	御飯、白身魚のフリット、じゃが芋きんぴら、キャベツのスー、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／かいわい、食塩、こしょう、卵、小麦粉、水、油、／じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／キャベツ、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／コーンフレーク、ココア(ビュアココア)、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク(ココア)	558(507) 22.2(19.0) 15.3(14.5) 5.7(4.4)
29土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

*材料入荷の都合により変更になる場合があります。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

☆今月のひとこと☆

梅雨の季節となりました。
食中毒が多くなる時期です。
「つけない」「増やさない」「やっつける」
で食中毒を予防しましょう。

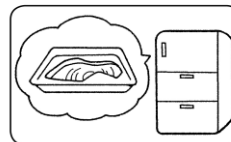


つけない



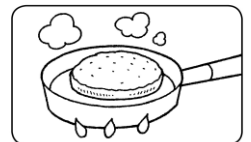
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。