



献立表



2024年07月

広瀬こども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー	581.1(466.8)	
	昼食	白ごはん 豆腐のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 大豆のコロコロサラダ	米 油、砂糖 マヨネーズ	木綿豆腐 豚肉(肩ロース)、米みそ 大豆(ゆで)	えのきたけ、カットわかめ なす、たまねぎ、ピーマン、白ねぎ きゅうり、にんじん、トマト	かつお汁、しょうゆ、酒、だしの素、昆布だし、食塩 酒、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが、食塩	22.4(17.8) 26.3(20.5) 1.4(1.1)
	午後おやつ	牛乳 きなこクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、牛乳、きな粉			
02 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			319.9(291.4)	
	昼食	ロールパン コーンスープ タンドリーチキン トマトのサラダ	ロールパン 砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、コーン レモン果汁 レタス、コーン、きゅうり、トマト	コンソメ、パセリ粉、食塩 ケチャップ、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、食塩 和風ドレッシング	20.6(16.8) 9.6(9.1) 2.0(1.6)
	午後おやつ	ヤクルト アーモンドフィッシュ	アーモンド(乾)、砂糖	ヤクルト いわし(丸干し)	しょうゆ		
03 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ		424.4(340.2)	
	昼食	白ごはん 五目みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き ひじきサラダ	米 マヨネーズ 砂糖	米みそ、油揚げ さけ、粉チーズ だいず水煮	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう クリームコーン缶 えだまめ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、だしの素、昆布だし 食塩 酢、しょうゆ、食塩	17.8(12.7) 9.5(8.4) 1.3(1.2)
	午後おやつ	麦茶 ぶどうゼリー	砂糖	ヨーグルト(無糖)		カップゼリーの素ぶどう味	
04 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			526.1(386.1)	
	昼食	白ごはん たまねぎのみそ汁 鶏の唐揚げ さわやかキャベツ	米 片栗粉、油 砂糖	木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉	たまねぎ、えのきたけ、こまつな キャベツ、パイン缶、きゅうり	かつお・昆布だし汁 おろしにんにく、おろししょうが、酒、しょうゆ しょうゆ、食塩	21.5(14.1) 19.1(11.6) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒砂糖	牛乳 牛乳			
05 金 誕生 会・ 七夕 会	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス			566.0(493.8)	
	昼食	七夕そうめん いわしの梅煮 ポテトサラダ	干しそうめん、砂糖 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	卵 いわし	トマト、きゅうり、干しいたけ うめ干しチューブ コーン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、だしの素 酒、しょうゆ、本みりん 食塩	25.0(17.3) 22.8(17.2) 4.7(3.8)
	午後おやつ	牛乳 季節のフルーツケーキ フルーツゼリー(つくしちゅうりっぷ)	ショートケーキ	牛乳			
06 土	昼食	ハヤシライス ビーンズサラダ ヨーグルト	米、油 砂糖、油 砂糖	豚こま肉 大豆(ゆで) ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、トマト、コーン	ハヤシルウ 酢、食塩	426.3(338.7) 13.3(10.6) 13.6(10.9) 1.9(1.5)
	午後おやつ	麦茶 せんべい	ぱりんこ				
08 月 精進 料理	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ		514.2(418.5)	
	昼食	白ごはん 切干大根のみそ汁 精進豆腐ステーキ きつね和え	米 片栗粉、砂糖、油 ごま油、砂糖	米みそ 木綿豆腐 油揚げ	たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ えのきたけ、しめじ、葉ねぎ もやし、こまつな、にんじん	昆布だし汁、だしの素、昆布だし 酒、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ	16.0(13.4) 18.7(15.7) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 マフィン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳、卵、バター			
09 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			403.3(313.2)	
	昼食	うずまきロール コンソメスープ ポークチャップ かぼちゃサラダ	ロールパン 砂糖、油 マヨネーズ	豚肉(ロース)	キャベツ、にんじん、パプリカ(黄)、パプリカ(赤) たまねぎ、ホールトマト缶詰 かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	コンソメ、パセリ粉、食塩 おろしにんにく、食塩 食塩	16.9(10.8) 17.9(12.8) 1.6(1.3)
	午後おやつ	麦茶 ミニたい焼き	今川焼き				
10 水 防災 訓練	午前おやつ	ひとくちゼリー ポッキンアイス(さくら～)			ひとくちゼリー みかん果汁50%飲料	504.5(411.2) 19.7(13.3) 16.3(12.0)	
	昼食	白ごはん たまねぎのすまし汁 あじの磯辺揚げ 春雨サラダ	米 小麦粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油	木綿豆腐 あじ ハム	たまねぎ、わかめ(乾) あおのり もやし、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、だしの素、昆布だし、食塩 酢、しょうゆ	1.2(0.9)
	午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖、ココア(ビュアココア)	牛乳 バター、牛乳			
11 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			383.0(328.9)	
	昼食	ジャージャー麺 中華スープ もやしとわかめのナムル	中華めん、いりごま、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	豚ひき肉、米みそ	きゅうり、白ねぎ、干しいたけ だいこん、にんじん、こまつな、黒きくらげ トマト、もやし、カットわかめ	酒、みりん、しょうゆ、鶏がらスープの素、おろしにんにく、おろししょうが 鶏がらスープの素、食塩 しょうゆ、酢	22.2(18.6) 17.8(14.8) 1.9(1.6)
	午後おやつ	麦茶 プリン					
12 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス			635.8(538.1)	
	昼食	豚丼 豆腐のみそ汁 にんじんしりしり オレンジ	米、砂糖 油	豚肉(ばら) 木綿豆腐、油揚げ、米みそ ツナ油漬缶	たまねぎ わかめ(乾) にんじん オレンジ	酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、昆布だし、和風だしの素 しょうゆ、おろしにんにく、食塩	22.0(17.9) 29.6(24.0) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 カルピス蒸しパン	ホットケーキ粉	牛乳 牛乳、カルピス			
13 土	昼食	わかめうどん ちくわのごま炒め オレンジ	ゆでうどん 油、いりごま	油揚げ ちくわ、干しえび	葉ねぎ、わかめ(乾) もやし、あおのり オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、だしの素、昆布だし、食塩	291.6(250.3) 10.9(8.7) 9.5(8.3) 1.7(1.3)
	午後おやつ	麦茶 ひとくちバームクーヘン	ひとくちバームクーヘン				
16 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース			574.3(483.4)	
	昼食	白ごはん 具だくさん汁 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの甘煮	米 砂糖	鶏もも肉(皮付き)	白ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう かぼちゃ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし 塩麹 しょうゆ	21.1(16.7) 21.6(18.2) 1.3(1.0)
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、油、じゃがいも	牛乳		食塩	
17 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ		546.8(429.2)	
	昼食	白ごはん もやしのみそ汁 まぐろのおろし煮 小松菜の胡麻あえ	米 砂糖 いりごま、砂糖	米みそ、油揚げ まぐろ	もやし、葉ねぎ、切り干しだいこん、わかめ(乾) だいこん こまつな、しめじ、にんじん	かつおだし汁、だしの素、昆布だし 酒、しょうゆ、本みりん、おろししょうが しょうゆ	26.3(18.6) 11.1(9.2) 2.4(2.0)
	午後おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン、砂糖	牛乳 無調整豆乳、卵			

18 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				450.6(343.7)
	昼食	ナポリタンスパゲティ コーンスープ ほうれん草ときのこのサラダ バナナ	スパゲティ、オリーブ油	ウインナー 牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン缶、たまねぎ ほうれんそう、しめじ、えのきたけ バナナ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉 和風ドレッシング	14.7(11.5) 9.9(7.8) 2.4(2.0)
	午後おやつ	麦茶 枝豆とじゃこのおにぎり	米、砂糖	しらす干し		にんじん、えだまめ	しょうゆ、みりん、酒、だしの素、食塩
19 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				427.7(371.0)
	昼食	白ごはん 夏野菜カレー きゅうりの土佐あえ	米 油 砂糖	豚こま肉 かつお節	なす、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ きゅうり、うめ干しチューブ、ひじき	カレールウ しょうゆ	13.5(11.3) 14.9(12.6) 2.4(1.9)
	午後おやつ	麦茶 ブルーチェ(ピーチ)		牛乳		ブルーチェ ピーチ	
20 土	昼食	塩焼きそば わかめスープ 中華風サラダ	焼きそばめん、油、ごま油 砂糖、ごま油	豚肉(ばら) 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン果汁 白ねぎ、カットわかめ もやし、きゅうり、にんじん	オイスターソース、鶏がらスープの素、食塩 中華スープ、食塩 しょうゆ、酢	372.0(314.2) 14.0(11.6) 16.3(13.7) 2.8(2.2)
	午後おやつ	麦茶 チョコワッフル	チョコワッフル				
22 月	午前おやつ	ひとつくちゼリー				ひとつくちゼリー	518.3(415.5)
	昼食	白ごはん 中華スープ ホイコーロー わかめの酢の物	米 ごま油 砂糖、油 砂糖、いりごま	豚こま肉、米みそ	チンゲンサイ、コーン、えのきたけ キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ きゅうり、カットわかめ	鶏がらスープの素、食塩 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ	19.5(15.3) 20.0(15.4) 2.0(1.6)
	午後おやつ	牛乳 人参ケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 無調整豆乳、バター		にんじん	
23 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				575.4(488.6)
	昼食	コッペパン ポテトスープ クリスピーチキン レタスサラダ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ、コーンフレーク	鶏もも肉 ベーコン	キャベツ、しめじ しょうが トマト、きゅうり、サニーレタス、わかめ(乾)	コンソメ、パセリ粉、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく ノンオイル和風ドレッシング	20.0(16.2) 31.1(26.3) 2.5(2.0)
	午後おやつ	麦茶 ドーナツ	ドーナツ				
24 水	午前おやつ	ひとつくちチーズ		チーズ			529.2(413.0)
	昼食	白ごはん えのきのすまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう	米 砂糖 しらたき、砂糖、いりごま、ごま油	木綿豆腐、油揚げ さば、米みそ	えのきたけ ごぼう、にんじん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、だしの素、昆布だし、食塩 みりん、酒、おろししょうが しょうゆ、みりん	20.1(15.2) 20.7(16.0) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 プレーンクッキー	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、牛乳			
25 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				499.9(404.9)
	昼食	冷やしうどん メンチかつ ひじきのあえ物	ゆでうどん、砂糖 メンチカツ、油 砂糖、ごま油	油揚げ、かまぼこ 大豆(ゆで)	葉ねぎ こまつな、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、だしの素、昆布だし、食塩 しょうゆ	27.4(21.9) 20.8(16.5) 3.3(2.7)
	午後おやつ	麦茶 手作り水ようかん		こしあん(生)		かんてん粉	
26 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				596.3(501.1)
	昼食	タコライス おくらスープ スマイルポテト 甘夏缶	米 スマイルポテト、じゃがいも	豚ひき肉、粉チーズ	トマトピューレ、レタス、トマト オクラ、にんじん、コーン、わかめ(乾)	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩 コンソメ、食塩	21.5(17.2) 27.0(21.7) 1.8(1.5)
	午後おやつ	牛乳 ミニアメリカンドッグ		牛乳 ミニアメリカンドッグ			
27 土	昼食	そうめん 豆腐チャンプルー パイン缶	干しそうめん、砂糖 油、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、かつお節	トマト、きゅうり、干しいたけ チンゲンサイ、たまねぎ、パプリカ(赤)、ピーマン パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、だしの素、昆布だし 酒、しょうゆ、食塩	404.5(345.0) 13.8(11.6) 8.0(6.5) 3.9(3.1)
	午後おやつ	麦茶 どら焼き	どら焼き				
29 月	午前おやつ	ひとつくちゼリー				ひとつくちゼリー	561.7(417.1)
	昼食	白ごはん わかめと大根のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 納豆あえ	米 油	木綿豆腐、米みそ 豚肉(肩ロース) 納豆	だいこん、カットわかめ たまねぎ もやし、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ	25.6(17.8) 20.0(12.6) 1.6(1.3)
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩	
30 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				515.3(383.3)
	昼食	ロールパン 具だくさんスープ バーベキューチキン ごぼうサラダ	ロールパン 砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 ベーコン	にんじん、キャベツ、たまねぎ ごぼう、きゅうり、コーン	コンソメ、食塩 ケチャップ、中濃ソース しょうゆ	21.9(13.9) 25.1(17.4) 2.7(2.1)
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク	牛乳			
31 水	午前おやつ	ひとつくちチーズ		チーズ			473.8(364.3)
	昼食	白ごはん えのきのすまし汁 さわらのねぎみそ焼き 切干大根の煮物	米 マヨネーズ、砂糖 砂糖、油	木綿豆腐 さわら、米みそ 油揚げ	えのきたけ、こまつな たまねぎ にんじん、いんげん、切り干しだいこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 酒 しょうゆ、みりん、酒、だしの素	21.1(15.0) 14.7(11.2) 1.6(1.4)
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	ホットケーキ粉	牛乳 卵、無調整豆乳		バナナ	

《重要なお知らせ》

飲食店での
外食時
にも要注意

生・半生・加熱不足の鶏肉料理による
カンピロバクター食中毒が
多発しています!!

「新鮮だから安全」ではありません!

鶏肉

カンピロバクターって?

特徴: ニフトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状 (食後から1~7日で発症): 下痢、腹痛、発熱

対策: 十分な加熱(中心が白くなるまで焼く) サラダなど生で食べるものは別に調理 鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒

市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています!
20%~100% (※)

楽しい外食にするために
よく加熱された鶏肉料理を選んで
楽しい食事にしましょう!

鶏肉は食生活に欠かせない食材です!
おいしく安全に食べましょう。

厚生労働省ホームページ「カンピロバクター食中毒予防について (Q&A)」もご覧ください。

7 July

- 4日/ナンの日
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日
かき氷のことを「^{なつごころ}夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。

便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりしてください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

鶏肉の場合、食中毒がもっとも心配されるのは細菌カンピロバクター。鶏刺しや鶏たたき、加熱不足の焼鳥などにより近年、多くの食中毒が発生しています。しっかりと加熱殺菌するには、63℃加熱なら肉の内部温度が63℃になってから、さらに30分間の加熱を維持する必要があります。70℃なら3分間、75℃なら1分間の加熱が必要。そうすれば、安全に食べられます。

