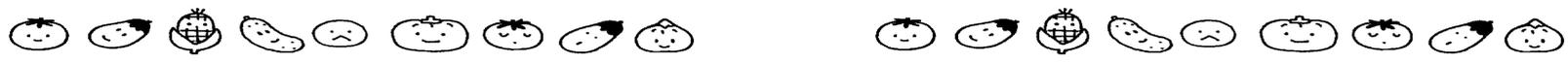


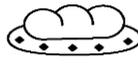


日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
1 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳、かつお節				
6 (木)	ごはん ビーフカレー ブロッコリーとりんごのサラダ	じゃがいも、ロールパン、油、砂糖、米	牛肉、きな粉	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、りんご、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレーウ、酢、塩、こしょう	牛乳 ★きなこ揚げパン	
7 (金)	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ トマト	マヨネーズ、マカロニ、パン粉、片栗粉、油、米	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶	ミニトマト、玉ねぎ、みかん缶、きゅうり、人参、キャベツ、コーン、グリーンピース	ケチャップ、塩、こしょう	牛乳 かしわもち	
8 (土)	パン 牛乳  	パン	牛乳				
10 (月)	ごはん 肉じゃが 三色和え	じゃがいも、小麦粉、油、ごま、砂糖、米	牛肉、牛乳、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、人参、しらたき、きゅうり、クリームコーン、グリーンピース	ソース、しょうゆ、みりん、酢、酒、塩	牛乳 ★コーンおやき	
11 (火)	ごはん 揚げ魚のレモン甘酢 切干し大根の旨煮 フルーツ	片栗粉、油、砂糖、米	乳飲料、白身魚、かつお節、大豆、油揚げ	オレンジ、人参、切干大根、レモン汁	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 乳飲料 ビスケット	
12 (水)	チャーシューめん フルーツ	ごま油、中華めん	牛乳、焼き豚、卵	夏みかん、青梗菜、もやし、人参、ねぎ、コーン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	
13 (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう	小麦粉、砂糖、ごま、油、ごま油、米、マーマレード	牛乳、鶏肉、はんぺん	キャベツ、こんにゃく、人参、ごぼう、オレンジジュース、グリーンピース、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、カレー粉、塩	牛乳 牛乳 ★オレンジ蒸しパン	
14 (金)	ごはん 高野豆腐の旨煮 カリコリきゅうり フルーツ	じゃがいも、砂糖、ごま油、米	鶏肉、高野豆腐、煮干し	バナナ、玉ねぎ、きゅうり、人参、椎茸	しょうゆ、酢	牛乳 ヨーグルト	
15 (土)	ツナサンド 牛乳 	ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ツナ缶	きゅうり			
17 (月)	ごはん 春野菜シチュー カリカリサラダ	じゃがいも、コーンフレーク、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ウィンナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、アスパラガス、きゅうり、コーン	酢、しょうゆ、シチュールウ	牛乳 牛乳 サブレ	
18 (火)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきのマヨサラダ フルーツ	小麦粉、マヨネーズ、砂糖、バター、米	赤魚、豆腐、ひじき	玉ねぎ、オレンジ、青梗菜、きゅうり、人参、コーン、バナナ、生姜	しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
19 (水)	えんどうごはん ミニゼリー 鶏の唐揚げ パスタサラダ トマト	ゼリー、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、ハム、昆布	ミニトマト、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、人参、にんにく、生姜	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ケーキ	
20 (木)	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 五目汁	じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、米	かつお節、豚肉、豆腐、牛乳、ツナ缶、卵、油揚げ、煮干し	玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ、パセリ、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 ★ツナマヨ焼き	
21 (金)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物	砂糖、油、片栗粉、米	豆腐、乳飲料、豚ひき肉、みそ、しらす干し	玉ねぎ、キャベツ、トマト、人参、椎茸、にら、にんにく、生姜	酢、しょうゆ、鶏ガラだし素	牛乳 乳飲料 米菓子	

\* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。  
 \* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。  
 \* 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。





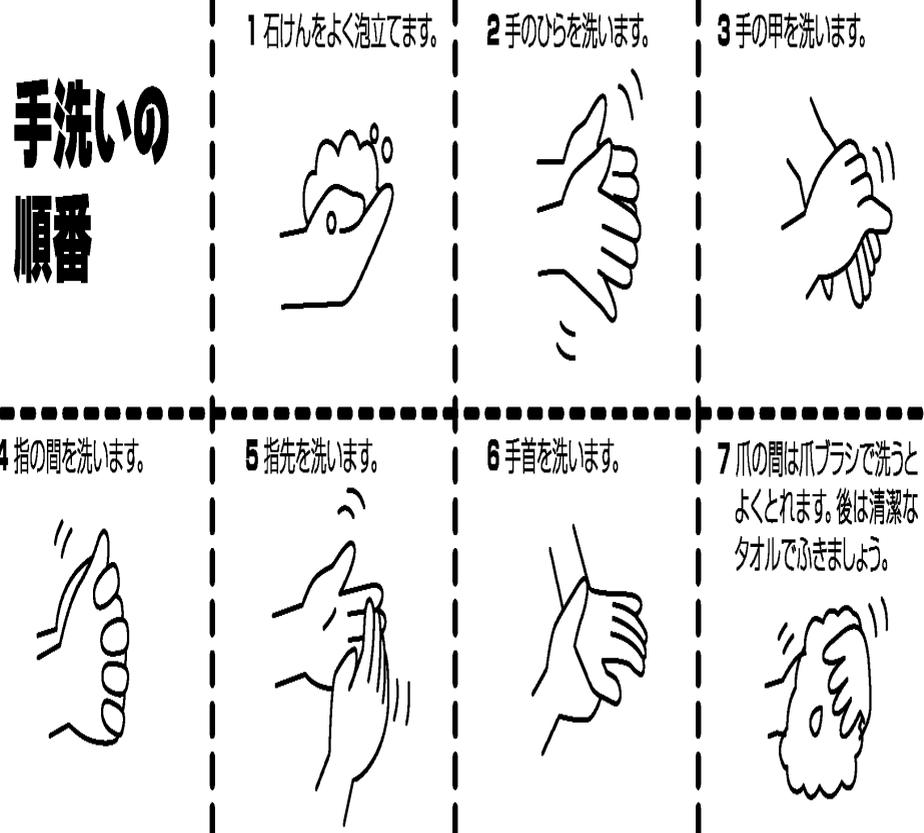
日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他		
22 (土)	パン 牛乳  	パン	牛乳				
24 (月)	ごはん ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ	じゃがいも、 白玉粉、油、 ごま、米	牛肉、牛乳、 ハム、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、 オレンジ、人参、ト マト、きゅうり、椎 茸、コーン	酢、塩、こ しょう、ハ ヤシルウ	牛乳 ★もちもちチーズパン	
25 (火)	ごはん 白身魚のフライ ブロッコリーと人参のおかか和え ミニトマト	パン粉、小 麦粉、油、 米	牛乳、白身 魚、かつお節	ブロッコリー、 ミニトマト、人 参、パセリ粉	しょうゆ、 みりん、 塩、こしょ う	牛乳 牛乳 まんじゅう	
26 (水)	焼きそば フルーツ	じゃがいも、 ぎょうざの皮、 油、焼きそばめ ん	牛乳、豚肉、豚 ひき肉、かつお 節、青のり	キャベツ、オレン ジ、玉ねぎ、もや し、人参、ピーマ ン	ソース、 塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 ★インドサモサ	
27 (木)	ごはん ぎせい豆腐 春雨サラダ スープ	マカロニ、 砂糖、春 雨、油、米	かつお節、昆布、 豆腐、卵、鶏ひき 肉、ハム、きな 粉、ひじき	玉ねぎ、青梗菜、 椎茸、きゅうり、 人参、しめじ、み つば	しょう ゆ、酢、 みりん、 塩	牛乳 ★マカロニきなこ	
28 (金)	ごはん ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ	じゃがい も、油、砂 糖、米	豚肉、大豆、 ツナ缶	小松菜、玉ねぎ、人 参、ホールトマト、 にんにく、パセリ粉	ケチャップ、 酢、酒、しょ うゆ、コンソ メ、塩	牛乳 ポップコーン	
29 (土)	パン 牛乳  	パン	牛乳				
31 (月)	ごはん 筑前煮 きゅうりの酢の物 フルーツ	砂糖、米	牛乳、鶏肉、ちく わ、かにかまぼ こ、わかめ、かつ お節	きゅうり、筍、オレ ンジ、こんにゃく、 人参、椎茸、ごぼ う、さやえんどう	しょう ゆ、酢、 酒、みり ん、塩	牛乳 牛乳 菓子	

**手洗いを忘れずに**

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。かわいい石けんやタオルを用意したり、おうちの方と一っしょに会話をしながら洗うことで、楽しく手洗いをする事ができます。健康を維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。

### 手洗いの順番

- 1 石けんをよく泡立てます。
- 2 手のひらを洗います。
- 3 手の甲を洗います。
- 4 指の間を洗います。
- 5 指先を洗います。
- 6 手首を洗います。
- 7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。



感染症対策の基本は手洗いです。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。

