

| 日 | 曜 | 献立 | 材 料 | 3時おやつ | 材 料 | 10時おやつ |
|----|---|---|---|------------------|--|-----------------|
| 1 | 木 | 白身魚のおろしポン酢かけ ごぼうサラダ すまし汁 | 米/カレイ 大根 ねぎ ポン酢/人参 きゅうり キャベツ ごぼう ハム コーン缶 すりごま 酢 マヨ/人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 木綿豆腐 わかめ | バナナ チチヤスヨーグルト | | 源氏パイ |
| 2 | 金 | オムレツの日 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのおかか和え ミネストローネ | 米 雑穀/卵 鶏ひき肉 じゃが芋 ほうれん草 玉ねぎ 赤パプリカ コーン缶 チーズ コンソメ粉/ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 鰹節/人参 玉ねぎ えのき キャベツ ウインナー トマト缶 マカロニ コンソメ粉 | ★おからドーナツ | HM粉 おから 卵 豆乳 パター きな粉 油 | アンパンマン煎餅 |
| 3 | 土 | カレーうどん 白菜の塩昆布和え | 米/うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ネギ カレールウ/白菜 人参 きゅうり 塩昆布 | クロワッサン | | ルヴァン |
| 5 | 月 | もずく丼 中華サラダ 黄桃 | 米/もずく 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 卵 こねぎ 生姜 /サリナス ほうれん草 きゅうり 人参 ハム すりごま 鶏ガラ粉 ごま 油 酢/黄桃 | ★ココアちんすこう | 薄力粉 黒砂糖 ココ ア 油 砂糖 | 星たべよ |
| 6 | 火 | スタミナ焼き コールスローサラダ 中華スープ | 米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 酢/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨ 酢/木綿豆腐 サリナス わかめ 椎茸 中華の素 ごま油 | アスパラガスビス | | ベジたべる |
| 7 | 水 | すき焼き風煮 青菜のしらす和え | 米/牛肉 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ 糸こんにやく 椎茸 人参 長ネギ 白菜 生姜 ねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 しらす | ★さつま芋おにぎり | 米 さつま芋 塩 コ マ塩 | マリー |
| 8 | 木 | 魚のオーロラソース焼き ツナサラダ もずくスープ | 米/鮭 ケチャップ マヨ/人参 きゅうり キャベツ 大根 コーン缶 シーチキン マヨ/もずく 木綿豆腐 人参 卵 えのき ねぎ 鶏ガラ粉 | オレンジ ホームパイ | | 雪の宿 |
| 9 | 金 | やみつきチキン のり和え くずきりスープ | 米 雑穀/鶏肉 ケチャップ にんにく 生姜 マヨ/人参 きゅうり ほうれ ん草 小松菜 サリナス のり/くずきり 人参 玉ねぎ えのき キャベツ ベーコン 中華の素 | ★フライドポテト | フライドポテト 油 塩 | ビスコ |
| 10 | 土 | ナポリタン 豆乳スープ | 米/スパ麺 玉ねぎ ピーマン しめじ トマト缶 ウインナー ケチャップ コン ソメ粉/豆乳 ベーコン 人参 キャベツ ほうれん草 コーン缶 コンソメ粉 | バウムクーヘン 果物ゼリー | | とんがりコーン |
| 12 | 月 | 親子丼 ごま和え | 米/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ 竹輪 キャベツ こねぎ /人参 きゅうり キャベツ サリナス 小松菜 カニ棒 すりごま | カルピス ★シュガーラスク | コッペパン パター グラニュー糖 | ちいさなドーナツ |
| 13 | 火 | コロケ ドレッシングサラダ すまし汁 | 米 麦/合挽肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 じゃが芋 卵 ケチャップ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム ゴマドレ/えのき はんぺん 大根 わかめ こねぎ | つぶつぶベジタブル | | ムーンライト |
| 14 | 水 | クリームシチュー 大根サラダ バナナ | 米/豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 コーン缶 ブロッコリー 牛乳/人参 きゅうり 大根 キャベツ 小松菜 シーチキン 酢 ごま のり/バナナ | ★お好み焼き | お好み焼き粉 卵 ちりめん キャベツ 鰹節 青のり マヨ お好みソース | 卵ボーロ |
| 15 | 木 | ぶりの照り焼き 春雨サラダ なめこの味噌汁 | 米/ぶり 生姜/春雨 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり ハム 酢 ごま 油 ごま/木綿豆腐 なめこ 人参 大根 こねぎ 味噌 | プリン まがりせんべい | | Caウエハース |
| 16 | 金 | 豆腐グラタン チキンサラダ カレースープ | 米 雑穀/木綿豆腐 豚挽き肉 大葉 しめじ 味噌 マヨ チーズ/チキン 水煮 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 コーン缶 酢 ごま油/人参 玉ねぎ えのき キャベツ じゃが芋 コンソメ粉 カレー粉 | ★メロンパントースト | 食パン 小麦粉 パ ター グラニュー糖 砂糖 | おにぎりせんべい |
| 17 | 土 | そぼろそうめん ひじきの煮物 | 米/そうめん 鶏ひき肉 卵 きゅうり 人参 のり ねぎ/ひじき 煮大豆 椎茸 人参 玉ねぎ 竹輪 糸こんにやく うす揚げ ごま油 | ミロ クリームパン | | シガービス |
| 19 | 月 | プルコギ丼 卵サラダ | 米/牛肉 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 ごま にんにく 生姜 ごま油/卵 人参 きゅうり キャベツ サリナス ほうれん 草 コーン缶 ベーコン 酢 マヨ | ★ねったぼ | さつま芋 上新粉 豆乳 きな粉 砂糖 | 野菜家族 |
| 20 | 火 | 誕生会 ★お子様ランチ★ 鶏の味噌マヨ焼き 青さ汁 オレンジ | 米 麦/鶏肉 味噌 マヨ/ハンバーグ ケチャップ/じゃが芋 人参 きゅうり キャ ベツ コーン缶 ハム マヨ/スパ麺 ケチャップ/ウインナー ブロッコリー トマト 果物 ゼリー オレンジ/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ | チョコケーキ | | ハーベスト(セサミ) |
| 21 | 水 | 麻婆高野豆腐 春雨スープ | 米/高野豆腐 合挽肉 人参 玉ねぎ 椎茸 長ネギ たら にんにく 生姜 ごま油 味噌/春雨 人参 玉ねぎ キャベツ コーン缶 えのき ベーコン 鶏ガラ粉 | ★しらすピザ | 強力粉 薄力粉 BP 油 砂糖 牛乳 しらす マヨ チーズ 海苔 | 白かりんとう |
| 22 | 木 | 鮭のケチャップ甘酢あん なめたけ和え 豆苗と卵のスープ | 米/鮭 ケチャップ 鶏ガラ粉 酢/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり キャベツ なめたけ/豆苗 キャベツ 人参 卵 中華の素 | ヤクルト ココナッツサブレ | | ミニサラダ(しお) |
| 23 | 金 | 切干大根の煮物 スパゲティサラダ ふりかけ | 米 雑穀/鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 干し椎茸 ごぼう ひ じき こねぎ/スパ麺 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ベー コン マヨ/ふりかけ | ★塩昆布のおにぎり | 米 塩昆布 天かす マヨ シーチキン すりごま | チョイス |
| 24 | 土 | 焼きそば わかめスープ | 米/中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 竹輪 ねぎ/わか め 人参 えのき ごま 中華の素 ごま油 | ドーナツ | | 丸ぼうろ |
| 26 | 月 | チキンカレー ちくわのさっぱりサラダ パン | 米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/人参 きゅうり キャベツ 小松菜 切干大根 コーン缶 竹輪/パン缶 | ★あじさいゼリー | ムースの素 牛乳 砂糖 ぶどうジュース ハワイアンブルー パールアガー ももゼリー | 鉄ウエハース |
| 27 | 火 | ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ | 米 麦/豚肉 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく ケチャップ コンソメ粉 /マカロニ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 コーン缶 ハム マヨ/えの き 人参 玉ねぎ 白菜 ウインナー コンソメ粉 | たべっ子どうぶつ | | ぱりんこ煎餅 |
| 28 | 水 | 芋煮風煮物 もやしナムル かきたま汁 | 米/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 大根 糸こんにやく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜/人参 きゅうり サリナス 小松菜 カニ棒 ごま 酢 ごま油/卵 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 えのき | ★フルーチェ | フルーチェの素 牛乳 黄桃缶 | ハッピーターン |
| 29 | 木 | 魚のBBQソース焼き 人参しりしり きくらげスープ | 米/メルルーサ 玉ねぎ にんにく パセリ 酢/人参 サリナス 小松菜 シーチキン すりごま にんにく 卵 ごま油/人参 玉ねぎ えのき キャ ベツ コーン缶 きくらげ 中華の素 | オレンジ 星たべよ | | アンパンマン ビスケット |
| 30 | 金 | チーズ入りさつま揚げ わかめの酢の物 かぼちゃの味噌汁 | 米 雑穀/魚のすり身 蓮根 人参 ごぼう たら チーズ 木綿豆腐 たら ろ/わかめ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 ごま 酢/玉ねぎ キャベツ かぼちゃ うす揚げ こねぎ 味噌 | ココア ★おいもスコーン | HM粉 さつま芋 ヨーグルト パター | クラッカー |



咀嚼にはどんな効果があるの？

1990年に噛むことの大切さを考えることを目的として発足された「日本咀嚼学会」では、「ひみこのはがーいーぜ(単弥呼の歯がーいーぜ)」という標語を紹介しています。

ひ：肥満防止
み：味覚の発達
こ：言葉がはっきり
の：脳の発達

は：歯の病気を予防
が：ガンの予防
い：胃腸の健康
ぜ：全身元気に



食中毒を予防しよう！

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒が心配されます。味・臭いに変化はなく、気づかずに食べてしまう…ということもあるので、きちんと予防しましょう。

食中毒を予防する3つのポイント

- 1.つけない … 清潔・洗浄・手洗い
- 2.増やさない … 低温管理・乾燥
- 3.やっつける … 加熱・消毒

