

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 鷹節/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 鷹節 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

