令和7年7月予定献立表

九十九里町　こども園（長児）

	昼食 ・（ ）は未満児献立 ・未満児は昼食時の牛乳はつきません	未満児 午前おやつ	午後 おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)	カルシウム (mg)	主な材料と働き（3つの食品群） 力や体温となる	血や肉となる	体の調子を整える
1 (火)	ごはん　野菜いろいろ肉団子　バンバンジーサラダ ABCスープ　ヤクルト	えびせん 牛乳	ロールカステラ 麦茶	627 530	27.5 17.9	18.7 16.7	1.56 1.25	282 270	米　砂糖　ねりごま　油　マカロニ じゃがいも　ロールカステラ	野菜いろいろ肉団子　鶏肉 ベーコン　ヤクルト	きゅうり　玉ねぎ　にんじん　チンゲンサイ
2 (水)	ごはん　魚のフリッター　おかかあえ　さつま汁 みかん缶　牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	636 551	23.3 21.3	20.4 17.1	1.95 1.70	309 278	米　薄力粉　油　さつまいも　クッキー	しいら（白身魚）　卵　牛乳 削り節　鶏肉　油揚げ　みそ	さやいんげん　大根　にんじん　ごぼう　長ねぎ こんにゃく　フルーツ缶
3 (木)	ごはん　鶏肉のからあげ　ひじきの五目煮 すまし汁　オレンジ　牛乳	ビスケット 牛乳	ジャムサンド 牛乳	637 557	25.6 20.8	21.0 17.8	2.32 2.08	345 344	米　片栗粉　油　砂糖　食パン　ジャム	鶏肉　ひじき　ちくわ　大豆 豆腐　油揚げ　牛乳	生姜　にんじん　しいたけ　長ねぎ　オレンジ
4 (金)	ごはん　カレースコップコロッケ　ほうれん草のサラダ コーンスープ　バナナ　牛乳	クラッカー 牛乳	ドーナツ 牛乳	628 586	19.0 16.6	21.8 22.3	1.78 1.68	284 272	米　じゃがいも　油　パン粉　マヨネーズ 砂糖　ドーナツ	豚肉　チーズ　卵　牛乳	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草　コーン　さやいんげん バナナ
7 (月)	わかめごはん　星型ハンバーグ　ポテトサラダ そうめん汁　七夕ゼリー　牛乳	クッキー 牛乳	ゆでとうもろこし 牛乳	602 588	19.4 18.3	19.3 20.9	1.89 1.58	399 371	米　じゃがいも　マヨネーズ　そうめん 七夕ゼリー	わかめ　星型ハンバーグ　卵 なると　牛乳	玉ねぎ　にんじん　きゅうり　しいたけ　オクラ とうもろこし
8 (火)	ごはん　ウインナーソテー　きゅうりと豆腐のサラダ かぼちゃのクリームスープ　バナナ	たまごボーロ 牛乳	せんべい 牛乳	619 566	19.0 15.9	23.9 22.0	1.56 1.34	243 329	米　油　ごまドレッシング　バター 生クリーム　せんべい	ウインナー　豆腐　ツナ缶 牛乳　スキムミルク	きゅうり　かぼちゃ　玉ねぎ　バナナ
9 (水)	ごはん　さばの生姜煮　ごまあえ　豚汁 クレープ	えびせん 牛乳	かりんとう 牛乳	624 598	22.7 22.4	20.0 22.4	1.75 1.66	239 322	米　砂糖　ごま　じゃがいも　クレープ かりんとう	さば　豚肉　豆腐　油揚げ みそ　牛乳	生姜　さやいんげん　にんじん　大根　ごぼう こんにゃく　長ねぎ
10 (木)	ごはん　とり天　かぼちゃの煮物　具だくさんみそ汁 牛乳	ビスケット 牛乳	フルーツゼリー 麦茶	625 493	20.5 15	16.6 11.8	1.55 1.29	168 169	米　薄力粉　油　砂糖　じゃがいも ゼリー	鶏肉　卵　油揚げ　みそ 牛乳	かぼちゃ　にんじん　キャベツ　もやし　フルーツ缶
11 (金)	ごはん　肉野菜炒め　チーズポテト　みそ汁 いちごのスティックケーキ	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	609 575	20.6 20.1	20.4 20.7	2.03 1.86	289 340	米　油　じゃがいも　バター いちごのスティックケーキ　ビスケット	豚肉　卵　ベーコン　チーズ 豆腐　油揚げ　みそ　牛乳	もやし　キャベツ　にんじん　パセリ　長ねぎ
14 (月)	食パン　ジャム　ポテトコロッケ　二色キャベツ 中華風コーンスープ　もも缶　牛乳	えびせん 牛乳	ミニおにぎり 牛乳	628 602	19.0 16.2	21.6 21.3	1.95 1.44	276 251	食パン　ジャム　ポテトコロッケ　油 片栗粉　米	卵　牛乳　ポテトコロッケ	キャベツ　にんじん　コーン　長ねぎ　さやいんげん フルーツ缶
15 (火)	ハヤシライス　和風ドレッシングサラダ　すいか 牛乳	ウエハース 牛乳	くろ棒 牛乳	629 588	18.9 16.6	22.0 21.8	2.11 2.03	410 388	米　じゃがいも　油　ハヤシルウ 和風ドレッシング　くろ棒	豚肉　ツナ缶　卵　牛乳	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　キャベツ きゅうり　すいか
16 (水)	ごはん　いわしのさつま揚げ　かぼちゃのチーズサラダ 豆腐とチンゲン菜のわかめスープ　オレンジ　牛乳	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	610 561	20.6 19.0	20.7 22.2	1.58 1.45	329 307	米　砂糖　片栗粉　油　マヨネーズ せんべい	いわし　白身魚　みそ　卵　チーズ 豆腐　鶏肉　わかめ　牛乳	にんじん　ごぼう　生姜　長ねぎ　かぼちゃ　きゅうり チンゲン菜　オレンジ
17 (木)	ごはん　油揚げのひき肉詰め　わかめスパゲティ かきたま汁　カルピス	クラッカー 牛乳	揚げせんべい りんごジュース	616 597	19.1 19.4	15.9 18.2	1.88 1.81	88 185	米　パン粉　砂糖　スパゲティ　バター 片栗粉　揚げせんべい	油揚げ　豚肉　卵　わかめ　卵 カルピス　牛乳	玉ねぎ　にんじん　しめじ　長ねぎ りんごジュース
18 (金)	ごはん　チキンボール　おかかあえ　田舎汁 牛乳	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳	639 559	24.8 22.8	20.8 18.3	1.74 1.38	288 289	米　パン粉　片栗粉　油　砂糖 クッキー	鶏肉　卵　スキムミルク　削り節 豆腐　みそ　牛乳	生姜　さやいんげん　にんじん　ごぼう　かぼちゃ 長ねぎ
22 (火)	夏野菜スパゲティ　フライドポテト　かきたまスープ 豆乳プリンタルト	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	592 594	19.0 18.4	23.8 27.4	1.89 1.63	228 316	スパゲティ　油　フライドポテト 豆乳プリンタルト　せんべい	豚肉　チーズ　卵　かにかま 牛乳	にんじん　玉ねぎ　なす　にんにく　トマト マッシュルーム　グリンピース　キャベツ　えのきだけ
23 (水)	ごはん　魚の揚げ煮　マカロニサラダ　みそ汁 もも缶　牛乳	せんべい 牛乳	ミルクサンド 牛乳	617 566	21.7 20.2	19.8 17.4	1.86 1.69	288 263	米　片栗粉　油　砂糖　マカロニ マヨネーズ　じゃがいも　食パン	赤魚　卵　油揚げ　わかめ みそ　牛乳　コンデンスミルク	さやいんげん　きゅうり　にんじん　玉ねぎ フルーツ缶
24 (木)	ごはん　ハンバーグステーキ　にんじんグラッセ 青のりポテト　わかめスープ　牛乳	ビスケット 牛乳	カステラ 麦茶	596 519	18.9 17.1	19.0 18.3	1.60 1.45	168 167	米　油　パン粉　砂糖　バター じゃがいも　ごま　カステラ	豚肉　牛乳　卵　青のり	玉ねぎ　にんじん　長ねぎ
25 (金)	ごはん　麻婆豆腐　春雨サラダ　バナナ	えびせん 牛乳	ビスケット 牛乳	647 627	19.9 21.2	20.8 23.5	1.63 1.72	274 329	米　油　片栗粉　砂糖　春雨 ビスケット	豆腐　豚肉　卵　ハム　牛乳	長ねぎ　にんじん　しいたけ　生姜　にら　きゅうり バナナ
28 (月)	ポークカレーライス　カルシウムサラダ　オレンジ 牛乳	せんべい 牛乳	くろ棒 牛乳	583 506	19.1 15.0	19.2 15.4	1.64 1.39	452 420	米　じゃがいも　油　カレールウ　ごま 砂糖　くろ棒	豚肉　牛乳　しらす干し チーズ	玉ねぎ　にんじん　にんにく　ほうれん草　きゅうり オレンジ
29 (火)	ごはん　コーンのサクサク揚げ　じゃがいものそぼろ煮 春雨スープ　バナナ　牛乳	クッキー 牛乳	アイス （ヨーグルト）	622 571	19.0 17.0	16.1 14.5	1.63 1.65	208 215	米　薄力粉　油　じゃがいも　砂糖 片栗粉　春雨　アイス	豚肉　鶏肉　卵　牛乳 （ヨーグルト）	コーン　玉ねぎ　生姜　しいたけ　にんじん ゆでたけのこ　長ねぎ　バナナ
30 (水)	ごはん　さばの竜田揚げ　かぼちゃの煮物 かきたま汁　フルーツミックス缶　牛乳	えびせん 牛乳	ビスケット 牛乳	616 535	21.3 19.6	19.8 19.0	1.50 1.37	329 273	米　片栗粉　油　砂糖　ビスケット	さば　卵　油揚げ　牛乳	生姜　かぼちゃ　にんじん　えのきだけ　長ねぎ フルーツ缶
31 (木)	わかめごはん　鶏肉の照り焼き　ブロッコリーのめんマヨあえ 豆腐のみそ汁　すいか　牛乳	ウエハース 牛乳	せんべい 牛乳	592 483	23.9 20.0	15.7 14.1	2.01 1.42	322 289	米　砂糖　油　マヨネーズ　ごま せんべい	わかめ　鶏肉　豆腐　油揚げ みそ　牛乳	生姜　ブロッコリー　長ねぎ　すいか
		上段：以上児 （3～5歳児）	平均値 基準値	618 585	21.0 19～29	19.9 13～20	1.79 1.60	283 270			
		下段：未満児 （1～2歳児）	平均値 基準値	561 475	18.6 15～23	19.5 11～15	1.59 1.50	290 225			

★　献立は都合により変更になる場合があります。
★　主な材料には、全ての食材は記載されておりません。アレルギー等で詳細をお知りになりたい方は、お問い合わせください。

～　家庭での食中毒予防　～

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。
細菌による食中毒を予防するためには、①細菌を食べ物に「つけない」②食べ物に付着した細菌を「増やさない」③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という３つのことが原則となります。
食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、食中毒は家庭でも発生します。
生鮮食品等のように冷蔵や冷凍等の温度管理の必要な食品は、買い物の最後に購入し、肉汁や魚等の水分が漏れないようにビニール袋等にそれぞれ分けて包み、早めに持ち帰りましょう。また、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
調理の際は、生の肉や魚等の汁が、果物やサラダ等生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
加熱する食品は、加熱を十分に行うことで、もし食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。目安は中心部の温度が75℃で１分以上加熱することです。
また、食事の前には手をよく洗い、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
できあがった料理は、室温に長く放置せず、早く食べることも大切です。時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。それでももし腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、お医者さんに相談しましょう。

かぼちゃとベーコンのかんたんポタージュ（大人２人分）

レシピ引用：キューピー

かぼちゃ	１８０ｇ
玉ねぎ	１/２個
ベーコン	２枚
牛乳	２００ml
塩	少々
黒こしょう	適量
水	２００ml
マヨネーズ	大さじ２

①　かぼちゃはワタと種を取り、角切りにする。ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約３分３０秒加熱し、粗めにつぶす。
②　玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは１cm幅に切る。
③　鍋にマヨネーズを入れて火にかけ、②を炒める。
④　③に①と水を入れて、アクを取りながら弱火で煮る。
⑤　④に牛乳を加えてさっと煮込み、塩で味をととのえる。器に盛り付け、黒こしょうをふる。