

令和7年7月予定献立表

九十九里町 こども園(短児)

	・()は未満児献立 ・未満児は昼食時の牛乳はつきません	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	ごはん 野菜いろいろ肉団子 パンパンジーサラダ (火)ABCスープ ヤクルト	499	24.9	13.2	1.48	268	米 砂糖 ねりごま 油 マカロニ じゃがいも	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	ごはん 魚のフリッター おかかあえ さつまい (水)みかん缶 牛乳	473	19.2	12.1	1.84	195	米 薄力粉 油 さつまいも	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	ごはん 鶏肉のからあげ ひじきの五目煮 (木)すまし汁 オレンジ 牛乳	498	20.5	16.5	1.75	228	米 片栗粉 油 砂糖	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	ごはん カレースコップコロッケ ほうれん草のサラダ (金)コーンスープ パナナ 牛乳	453	14.8	12.5	1.52	161	米 じゃがいも 油 パン粉 マヨネーズ 砂糖	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 パナナ
7	わかめごはん 星型ハンバーグ ポテトサラダ (月)そうめん汁 セタゼリー 牛乳	496	15.0	15.1	2.02	287	米 じゃがいも マヨネーズ そうめん セタゼリー	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
8	ごはん ウインナーソーテー きゅうりと豆腐のサラダ (火)かぼちゃのクリームスープ パナナ	484	15.0	20.2	1.60	131	米 油 ごまドレッシング バター 生クリーム	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 パナナ
9	ごはん さばの生姜煮 ごまあえ 豚汁 (水)クレープ	478	17.9	14.4	1.66	126	米 砂糖 ごま じゃがいも クレープ	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	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	ごはん とり天 かぼちゃの煮物 具だくさんみそ汁 (木)牛乳	532	19.5	16.6	1.51	164	米 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも	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
11	ごはん 肉野菜炒め チーズポテト みそ汁 (金)いちごのスティックケーキ	464	16.3	15.1	1.77	113	米 油 じゃがいも バター いちごのスティックケーキ	豚肉 卵 ベーコン チーズ 豆腐 油揚げ みそ	もやし キャベツ にんじん パセリ 長ねぎ
14	食パン ジャム ポテトコロッケ 二色キャベツ (月)中華風コーンスープ もも缶 牛乳	460	15.1	17.7	1.76	160	食パン ジャム ポテトコロッケ 油 片栗粉	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	ハヤシライス 和風ドレッシングサラダ すいか (火)牛乳	507	15.1	18.4	1.90	150	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ 和風ドレッシング	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	ごはん いわしのさつま揚げ かぼちゃのチーズサラダ (水)豆腐とチンゲン菜のわかめスープ オレンジ 牛乳	475	16.3	17.0	1.27	217	米 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ	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	ごはん 油揚げのひき肉詰め わかめスパゲティ (木)かきたま汁 カルピス	466	16.8	12.5	1.64	84	米 パン粉 砂糖 スパゲティ バター 片栗粉	油揚げ 豚肉 卵 わかめ カルピス	玉ねぎ にんじん しめじ 長ねぎ
平均値		483	17.4	15.5	1.67	176			
基準値		455	15～23	10～15	1.60	150			

- ★ 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：キュービー

かぼちゃ	180g	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。
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	