

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう

1月17日

「おむすびの日」



1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

*2018（平成30）年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



家で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など



1月の献立予定表



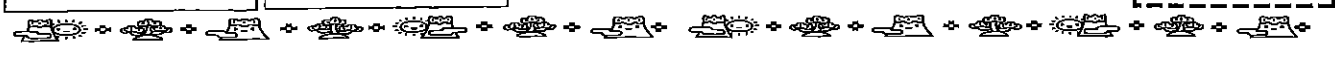
令和6年度 御殿場市 保育園・こども園

| 項目 | 3歳未満児 | | 3歳未満児・3歳以上児 | | | |
|------|--------------------|-----|---|--|--------------------|--------------------------------------|
| 日曜日 | 10時間食 | 副食 | 献立 | 材料名 | 3時間食 | 材料名(手作りのみ表示) |
| 4 土 | お弁当をご持参ください | | | | | |
| 6 月 | 牛乳 かぼちゃポロ | ごはん | ポークカレー コーンサラダ 福神漬 パナナ 麦茶 | 豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース きゃべつ きゅうり 人参 コーン ノンエッグマヨネーズ 福神漬 パナナ 麦茶 | ミルージュ せんべい | ミルージュ せんべい |
| 7 火 | 牛乳 あんぱん(あんぱん) | ごはん | マカロニのクリーム煮 ハムサラダ オレンジ 麦茶 | 鶏肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 粉チーズ バター 小麦粉 塩 生クリーム きゃべつ きゅうり ハム 人参 酢 砂糖 塩 塩 オレンジ 麦茶 | 七草がゆ | 米 かぶ かつお 人参 削り節 塩 七草 |
| 8 水 | 牛乳 黒っこせんべい | ごはん | 鶏肉のごま風味焼 きゃべつの磯和え みそ汁 みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 砂糖 ごま きゃべつ 人参 きざみのみりん しょうゆ もやし 玉葱 塩揚げ 削り節 みそ みかん 麦茶 | コーンフレークの 牛乳かけ | 牛乳 コーンフレーク |
| 9 木 | 牛乳 はんぺん(卵豆腐) | ごはん | 焼き魚 肉じゃが みそ汁 パナナ 麦茶 | 鮭 塩 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豆腐 わかめ みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶 | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 パン いちごジャム |
| 10 金 | フルーツゼリー | ごはん | マーボー豆腐 チーズ中華スープ みかん 麦茶 | 豚肉 油 生姜 にんにく ねぎ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぶん ごま油 チーズ 焼き豚 人参 玉葱 チンゲンサイ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ でんぶん みかん 麦茶 | 牛乳 干しいも せんべい | 牛乳 干しいも せんべい |
| 11 土 | 牛乳 かぼちゃポロ | ごはん | チキンカレー みかん 麦茶 | 鶏肉 水餃子 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ みかん 麦茶 | 牛乳 お米のリング | 牛乳 お米のリング |
| 14 火 | コーンフレークの 牛乳かけ | ごはん | のしどり ポテトサラダ みそ汁 パナナ 麦茶 | 鶏肉 豚肉 生姜 玉葱 米粉 みそ しょうゆ 砂糖 塩 ごま じゃがいも 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ もやし えのきだけ 油揚げ 酒 削り節 みそ パナナ 麦茶 | 牛乳 揚げパン | 牛乳 パン 塩 砂糖 |
| 15 水 | 牛乳 黒っこせんべい | ごはん | 鶏肉の照り焼き きゃべつとコーンの和え物 わかめスープ みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 塩 ベーコン もやし 玉葱 わかめ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 みかん 麦茶 | おやつラーメン | 中華麺 焼き豚 なるこ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 ごしょう |
| 16 木 | 牛乳 かぼちゃポロ | ごはん | しゅうまい風 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 ぶりかけ パナナ 麦茶 | 豚肉 玉葱 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 でんぶん ごま油 しゅうまいの皮 ブロッコリー 削り節 しょうゆ 大根 人参 ねぎ みそ 削り節 ぶりかけ パナナ 麦茶 | 牛乳 きなこマカロニ | 牛乳 マカロニ きなこ 砂糖 塩 |
| 17 金 | 牛乳 ぼんせん | ごはん | 魚の西京焼き 春雨サラダ すまし汁 オレンジ 麦茶 | めかじき 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ きゅうり かまぼこ 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 塩 ごま油 ごま 玉葱 人参 豆腐 塩 しょうゆ オレンジ 麦茶 | 牛乳 昆布おにぎり | 牛乳 米 塩昆布 |
| 18 土 | 牛乳 かぼちゃポロ | ごはん | シチュー みかん 麦茶 | 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも シチューの素 みかん 麦茶 | 牛乳 お米のデザート | 牛乳 お米のデザート |
| 20 月 | 牛乳 ソースせんべい | ごはん | 魚の煮つけ ごま和え みそ汁 みかん 麦茶 | 白身魚 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 玉葱 えのきだけ お酢 みそ 削り節 みかん 麦茶 | 牛乳 せんべい | 牛乳 せんべい 豆腐 豆乳 油 |
| 21 火 | 牛乳 あんぱん(あんぱん) | ごはん | 米粉のシチュー ツナサラダ パナナ 麦茶 | ウインナー 人参 玉葱 じゃがいも 油 コーン 豆乳 米粉 塩 野菜だし ツナ水餃子 きゃべつ 人参 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶 | 牛乳 バリバリチーズ | 牛乳 ぎょうざの皮 チーズ 油 |
| 22 水 | フルーツゼリー | ごはん | ヤンニョムチキン さっぱりサラダ 春雨スープ オレンジ 麦茶 | 鶏肉 生姜 酒 でんぶん 油 ケチャップ しょうゆ みりん 砂糖 にんにく ごま きゃべつ 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ ベーコン 玉葱 人参 春雨 ねぎ しょうゆ 鶏がらスープ 塩 オレンジ 麦茶 | 牛乳 コメッコクッキー | 牛乳 米粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 |
| 23 木 | 牛乳 はんぺん(卵豆腐) | ごはん | ソースカツ マカロニサラダ きゃべつのスープ 紅白ゼリー 麦茶 | 鶏肉 塩 ごしょう 小麦粉 パン粉 油 ウスターソース 砂糖 みりん しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり ハム ノンエッグマヨネーズ きゃべつ 玉葱 人参 塩 野菜だし パセリ 紅白ゼリー 麦茶 | 牛乳 ケーキ | 牛乳 ケーキ |
| 24 金 | 牛乳 かぼちゃポロ | ごはん | 魚のみそマヨ焼き 昆布和え いなか汁 パナナ 麦茶 | カレイ ノンエッグマヨネーズ みそ 白米 人参 塩昆布 しょうゆ 豆腐 大根 かぼちゃ 玉葱 しょうゆ 削り節 塩 パナナ 麦茶 | 牛乳 肉まん | 牛乳 肉まん |
| 25 土 | 牛乳 かぼちゃポロ | ごはん | ハヤシソース みかん 麦茶 | ベーコン 油 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ みかん 麦茶 | 牛乳 やわらかおかき | 牛乳 やわらかおかき |
| 27 月 | 牛乳 黒っこせんべい | ごはん | チキンのパーベキューソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 りんご しょうゆ 砂糖 レモン汁 じゃがいも 塩 ごしょう パセリ ベーコン もやし 玉葱 人参 野菜だし 塩 みかん 麦茶 | 牛乳 しょうゆおにぎり | 牛乳 米 みりん しょうゆ 酒 |
| 28 火 | 牛乳 ぼんせん | ごはん | 春巻き チーズ コーンスープ パナナ 麦茶 | 春巻きの皮 豚肉 玉葱 せやし だしご 人参 鶏がらスープ しょうゆ ごま油 砂糖 でんぶん 塩 チーズ 玉葱 人参 わかめ コーン 鶏がらスープ 塩 ごしょう しょうゆ でんぶん パナナ 麦茶 | 牛乳 フルーツサンド | 牛乳 パン ホイップクリーム いちご |
| 29 水 | コーンフレークの 牛乳かけ | ごはん | 筑前煮 おかずぶりかけ みそ汁 みかん 麦茶 | 鶏肉 里芋 人参 れんこん 竹輪 削り節 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 豚肉 にんにく 砂糖 しょうゆ みそ 人参 水かけ菜漬 しょうゆ ごま油 ごま 豆腐 お酢 玉葱 削り節 みそ みかん 麦茶 | 牛乳 蒸しパン | 牛乳 ホットケーキ粉 豆乳 メープルシロップ 油 |
| 30 木 | 牛乳 ソースせんべい | ごはん | ぶりの照り焼き 切干大根煮 みそ汁 パナナ 麦茶 | ぶり 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切干大根 人参 油揚げ 竹輪 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 わかめ 白米 ねぎ みそ パナナ 麦茶 | 牛乳 焼きそば | 焼きそば 醤油 豚肉 きゃべつ 人参 油 中濃ソース 酒のり |
| 31 金 | 牛乳 かぼちゃポロ | ごはん | チキンカレー きゃべつのサラダ 福神漬 みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース りんご きゃべつ コーン 人参 ノンエッグマヨネーズ 福神漬 みかん 麦茶 | 牛乳 プリン | 牛乳 プリン |

| | |
|----------------------------|---------------------|
| 目標量 (3歳未満児) (3歳以上児) | 平均 (3歳未満児) (3歳以上児) |
| エネルギー 53kcal 55kcal | エネルギー 53kcal 55kcal |
| たんぱく質 7.3-26.6g 18.0-27.8g | たんぱく質 19.7g 21.7g |
| 脂質 11.8-17.7g 12.5-18.7g | 脂質 16.5g 18.3g |
| 食塩 1.5g 1.5g | 食塩 1.7g 1.8g |

| |
|--|
| ※ご家庭で食べにのらない食品等ございましたら、画にお知らせください。 |
| ※天候等の影響により予定していた材料の納入が困難な場合は、献立が変更することがあります。 |
| 上記の食品以外も使用することがあります。 |

毎月19日は
食育の日





1月の献立予定表

令和6年度 御殿場市 保育園・こども園



| 項目 | 3歳未満児 | 3歳未満児・3歳以上児 | | | |
|-------------------|----------------------------------|--|--|--|---|
| 日曜日 | 10時間食 | 副食献立 | 材料名 | | |
| 3時間食 材料名(手作りのみ表示) | | | | | |
| 4 土 | お弁当をご持参ください | | | | |
| 6 月 | 牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認) | ごはん ポークカレー(除去用ルー) コーンサラダ 福神漬 パナナ 麦茶 | 豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中温ソース きゃべつ きゅうり 人参 コーン ノンエッグマヨネーズ 福神漬 パナナ 麦茶 | ミルージュ せんべい | ミルージュ せんべい(原材料確認) |
| 7 火 | 牛乳 あんぱんあんぱん (原材料確認) | ごはん マカロニのクリーム煮 ハムサラダ(除去用ハム) オレング 麦茶 | 豚肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 砂糖(除去用) パター 小麦粉 塩 中温ソース きゃべつ きゅうり ハム(除去用) 人参 酢 砂糖 油 塩 オレング 麦茶 | 七草がゆ | 米 かぶ かぶ菜 人参 削り節 塩 七草 |
| 8 水 | 牛乳 きつこせんべい (原材料確認) | ごはん 鶏肉のごま風味焼 きゃべつと磯和え みそ汁 みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 砂糖 ごま きゃべつ 人参 きざみりょう しょうゆ もやし 玉葱 油揚げ 削り節 みそ みかん 麦茶 | コーンフレークの 牛乳かけ | 牛乳 コーンフレーク |
| 9 木 | 牛乳 はんぺん(卵白) (原材料確認) | ごはん 焼き魚 肉じゃが みそ汁 パナナ 麦茶 | 鮭 塩 豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 豆腐 わかめ みそ ねぎ 削り節 パナナ 麦茶 | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 パン(除去用) いちごジャム |
| 10 金 | フルーツゼリー (原材料確認) | ごはん マーボー豆腐 チーズ 中華スープ(除去用焼き豚) みかん 麦茶 | 豚肉 油 生姜 にんにく ねぎ 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 だんご 中華油 チーズ 焼き豚(除去用) 人参 玉葱 チンゲンサイ 中華スープ(除去用) 塩 しょうゆ だんご みかん 麦茶 | 牛乳 干しいも せんべい | 牛乳 干しいも せんべい(原材料確認) |
| 11 土 | 牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認) | ごはん チキンカレー(除去用) みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) パナナ 麦茶 | 牛乳 お米のリング | 牛乳 お米のリング(原材料確認) |
| 14 火 | 牛乳 コンフレークの 牛乳かけ (原材料確認) | ごはん のしどり ポテトサラダ みそ汁 パナナ 麦茶 | 鶏肉 豚肉 生姜 玉葱 米粉 みそ しょうゆ 砂糖 油 ごま じゃがいも 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ もやし えのきだけ 油揚げ 葱 削り節 みそ パナナ 麦茶 | 牛乳 揚げパン | 牛乳 パン(除去用) 油 砂糖 |
| 15 水 | 牛乳 きつこせんべい (原材料確認) | ごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつとコーンの和え物 わかめスープ(除去用ベーコン) みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 きゃべつ 人参 コーン 砂糖 しょうゆ 油 ベーコン(除去用) もやし 玉葱 わかめ 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 みかん 麦茶 | 牛乳 おやつラーメン (中華麺除去 焼きそば) 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 おしよ | 中国産 焼きそば(除去用) なすと(除去用) 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 おしよ |
| 16 木 | 牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認) | ごはん しゅうまい風 ブロックリーのおかかえ みそ汁 ぶりかけ(除去用) パナナ 麦茶 | 豚肉 玉葱 生姜 砂糖 酒 しょうゆ 塩 だんご 中華油 しゅうまいの皮 ブロックリー 削り節 しょうゆ 大根 人参 ねぎ みそ 削り節 ぶりかけ(除去用) パナナ 麦茶 | 牛乳 きなこマカロニ | 牛乳 マカロニ きなこと 砂糖 塩 |
| 17 金 | 牛乳 ぼんせん (原材料確認) | ごはん 魚の西京焼き 春雨サラダ(除去用かまぼこ) すまし汁 オレング 麦茶 | めかじき 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ きゅうり かまぼこ(除去用) 春雨 酢 しょうゆ 砂糖 塩 中華油 ごま 玉葱 人参 豆腐 塩 しょうゆ オレング 麦茶 | 牛乳 昆布おにぎり | 牛乳 米 塩昆布 |
| 18 土 | 牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認) | ごはん シチュー みかん 麦茶 | 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも シチュールー(除去用) パナナ 麦茶 | 牛乳 お米のデザート | 牛乳 お米のデザート(除去用) |
| 20 月 | 牛乳 ソースせんべい (原材料確認) | ごはん 魚の煮つけ ごま和え みそ汁 みかん 麦茶 | 白身魚 酒 みそ 砂糖 みりん きゃべつ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 玉葱 えのきだけ お鮎 みそ 削り節 みかん 麦茶 | 牛乳 せんべい | 牛乳 せんべい(原材料確認) |
| 21 火 | 牛乳 あんぱんあんぱん (原材料確認) | ごはん 米粉のシチュー(除去用ウインナー) ツナサラダ パナナ 麦茶 | ウインナー(除去用) 人参 玉葱 じゃがいも 油 コーン 豆腐 米粉 塩 野菜だし(除去用) ツナ水煮 きゃべつ 人参 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶 | 牛乳 バリバリチーズ | 牛乳 ぎょうざの皮(原材料確認) チーズ 油 |
| 22 水 | フルーツゼリー (原材料確認) | ごはん ヤンニョムチキン さっぱりサラダ 春雨スープ(除去用ベーコン) オレング 麦茶 | 鶏肉 生姜 酒 だんご 塩 ケチャップ しょうゆ みりん 砂糖 にんにく ごま きゃべつ 人参 きゅうり 塩 砂糖 酢 しょうゆ ベーコン(除去用) 玉葱 人参 春雨 ねぎ しょうゆ 鶏がらスープ(除去用) 塩 オレング 麦茶 | 牛乳 ライスクッキー (除去用) | 牛乳 ライスクッキー(除去用) |
| 23 木 | 牛乳 はんぺん(卵白) (原材料確認) | ごはん ソースカツ マカロニサラダ(除去用ハム) きゃべつとスープ 紅白ゼリー 麦茶 | 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉(原材料確認) 油 ウスターソース 砂糖 みりん しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり ハム(除去用) ノンエッグマヨネーズ きゃべつ 玉葱 人参 塩 野菜だし(除去用) パセリ 紅白ゼリー 麦茶 | 牛乳 米粉デザート (除去用) | 牛乳 米粉デザート(除去用) |
| 24 金 | 牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認) | ごはん 魚のみそマヨ焼き 昆布和え いなかが汁 パナナ 麦茶 | カレイ ノンエッグマヨネーズ みそ 白米 人参 塩昆布 しょうゆ 豆腐 大根 かぼちゃ 玉葱 しょうゆ 削り節 塩 パナナ 麦茶 | 牛乳 肉まん | 牛乳 肉まん |
| 25 土 | 牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認) | ごはん ハヤシソース(除去用ベーコン 除去用ルー) みかん 麦茶 | ベーコン(除去用) 油 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルー(除去用) みかん 麦茶 | 牛乳 やわらかおかき | 牛乳 やわらかおかき(原材料確認) |
| 27 月 | 牛乳 きつこせんべい (原材料確認) | ごはん チキンのパーベキューソースかけ 粉ふきいも 野菜スープ(除去用ベーコン) みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 にんにく しょうゆ 酒 りんご しょうゆ 砂糖 レモン汁 じゃがいも 塩 こしょう パセリ ベーコン(除去用) もやし 玉葱 人参 野菜だし(除去用) 塩 みかん 麦茶 | 牛乳 しょうゆおにぎり | 牛乳 米 みりん しょうゆ 酒 |
| 28 火 | 牛乳 ぼんせん (原材料確認) | ごはん 香巻き チーズ コーンスープ パナナ 麦茶 | 豚肉 味噌 白米 もやし だし(除去用) 人参 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 中華油 だんご 塩 チーズ 玉葱 人参 わかめ コーン 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう しょうゆ だんご パナナ 麦茶 | 牛乳 フルーツサンド (除去用パン) | 牛乳 パン(除去用) ホイップクリーム いちご |
| 29 水 | 牛乳 コンフレークの 牛乳かけ (原材料確認) | ごはん 焼前煮(除去用竹輪) おかずふりかけ みそ汁 みかん 麦茶 | 豚肉 豆腐 人参 れんこん 竹輪(除去用) 削り節 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 豚肉 にんにく 砂糖 しょうゆ みそ 人参 水かけ菜漬 しょうゆ 中華油 ごま 豆腐 お鮎 玉葱 削り節 みそ みかん 麦茶 | 牛乳 蒸しパン (ミックス粉除去用) | 牛乳 ミックス粉(除去用) 豆乳 メープルシロップ 油 |
| 30 木 | 牛乳 ソースせんべい (原材料確認) | ごはん ぶりの照り焼き 切干大根煮(除去用竹輪) みそ汁 パナナ 麦茶 | ぶり 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 切干大根 人参 油揚げ 竹輪(除去用) 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 削り節 わかめ 白米 ねぎ みそ パナナ 麦茶 | 牛乳 焼きそば | 牛乳 焼きそば 豚肉 きゃべつ 人参 油 中温ソース 青のり |
| 31 金 | 牛乳 かぼちゃポロ (原材料確認) | ごはん チキンカレー(除去用ルー) きゃべつとサラダ 福神漬 みかん 麦茶 | 鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) 中温ソース りんご きゃべつ コーン 人参 ノンエッグマヨネーズ 福神漬 みかん 麦茶 | 牛乳 プリン | 牛乳 プリン(原材料確認) |

目標量 (3歳未満児) (3歳以上児)

| | | |
|-------|-------------|-------------|
| エネルギー | 538kcal | 3300kcal |
| たんぱく質 | 17.3g~26.6g | 15.5g~25.3g |
| 脂質 | 11.8g~17.7g | 17.2g~18.4g |
| 食塩 | 1.6g | 1.5g |

平均 (3歳未満児) (3歳以上児)

| | | |
|-------|---------|----------|
| エネルギー | 538kcal | 3292kcal |
| たんぱく質 | 19.7g | 19.3g |
| 脂質 | 16.5g | 16.0g |
| 食塩 | 1.7g | 1.9g |

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、固にお知らせください。
※材料の都合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。
※調理室・製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う
場合があります。重症のアレルギーの方は固にお知らせください。

毎月19日は
食育の日 