

献立表

< 以上見 >

2024年8月

ときわ保育園

日付	献立	I和*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				(○は午後おやつ)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 木	チキンライス マセドアンサラダ 卵スープ	497 16.0 13.5 1.9	○干しとうもろこし、七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ、○かつお節	にんじん、○オクラ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)	ケチャップ、○みりん、○しょうゆ、中華あじ、○食塩、食塩	そうめん ウエハース	
2 金	パン 揚げ魚の甘酢あんかけ さつま芋サラダ チキンスープ、すいか	522 21.6 14.2 1.4	○七分つき米、ロールパン、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、○押麦、油、○ごま、きび砂糖	さけ、○プロセスチーズ、鶏もも肉、○かつお節	すいか、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、酒、中華あじ、○しょうゆ、食塩	チーズおかわおにぎり	
3 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参	
5 月	わかめご飯 レバニラ炒め たたききゅうり 味噌汁	499 16.8 13.7 1.4	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、きび砂糖、油、ごま、ごま油	豚レバー、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵、みそ、○牛乳、鶏もも肉、かつお節	きゅうり、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、○バナナ、だいこん、キャベツ、にら、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	ミルク バナナマフィン	
6 火	ご飯 切干大根煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	489 17.1 10.4 1.2	七分つき米、○さつまいも、じゃがいも、○きび砂糖、押麦、きび砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、○あずき(乾)、油揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	にんじん、切り干しだいこん、ほうれん草、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、○食塩	さつまいも入り冷やし汁粉	
7 水	夏野菜パスタ 豆乳スープ ぶどう	508 17.7 20.6 1.2	マカロニ、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、油	調製豆乳、○無塩バター、ツナ缶、○卵、○脱脂粉乳、しらす干し、無塩バター	ぶどう、トマト、ズッキーニ、たまねぎ、なす、しそ、にんにく	しょうゆ、中華あじ、食塩	ミルク パウンドケーキ	
8 木	夏野菜カレー 五目冷奴 ヨーグルト	543 16.4 12.3 1.0	七分つき米、油、ごま油、きび砂糖	森永おいしいカルシウムヨーグルト、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身	○バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、りんご、オクラ、○レモン果汁、生わかめ、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ	バナナアイス	
9 金	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参	
10 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参	
16 金	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参	
17 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参	
19 月	ご飯 豚かつ ごま和え すまし汁	527 19.3 15.4 1.0	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、○きび砂糖、押麦、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース)、○ねりあん、木綿豆腐、卵、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、○粉かんでん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	みずようかん	
20 火	夏野菜さっぱり丼 ポテトサラダ 味噌汁 梨	543 16.9 16.4 1.6	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、みそ、ハム、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、だいこん、りんご、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、○しょうゆ、○本みりん	ミルク みたらしくッキー	
21 水	ご飯 魚の照り焼き かぼちゃサラダ 豚汁	526 27.0 11.9 1.9	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	さけ、○牛乳、○卵、木綿豆腐、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酒	ミルク フレンチトースト	
22 木	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ和え レタスのスープ	476 17.2 14.0 1.1	七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、ごま、きび砂糖、片栗粉、ごま油	○ビヒダスプレーンヨーグルト、加糖、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ	にんじん、キャベツ、レタス、トマト、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	ヨーグルト カルシウムせんべい	
23 金	パン 鶏肉の香味揚げ 和風サラダ 春雨スープ、すいか	527 22.8 15.4 1.8	ロールパン、○もち米、○七分つき米、片栗粉、油、きび砂糖	鶏もも肉、○あずき(乾)、○味付小魚	すいか、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、トマト、こまつな、しいたけ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華あじ、○食塩、食塩	赤飯おにぎり 味付小魚	
24 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参	
26 月	ご飯 ポテトオムレツ 納豆和え すまし汁	550 24.4 18.6 1.7	七分つき米、○スパゲティー、じゃがいも、○マヨネーズ、押麦、ごま、油、きび砂糖、○オリーブ油	卵、○ツナ缶、豚ひき肉、木綿豆腐、納豆、○脱脂粉乳、かつお節	○トマト、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、○しょうゆ、○食塩、食塩	ミルク トマトの冷製パスタ	
27 火	ご飯 五目煮豆 錦和え 味噌汁	542 20.8 17.1 1.5	七分つき米、○油、きび砂糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	にんじん、れんこん、糸こんにゃく、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○食塩	ミルク フライドポテト	
28 水	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め フレク和え すまし汁	502 19.4 15.6 1.4	七分つき米、○きび砂糖、押麦、油、きび砂糖、きび砂糖	○調製豆乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、木綿豆腐、ツナ缶、○きな粉、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、なす、ほうれん草、だいこん、ピーマン、こまつな、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	豆乳プリン カルシウムせんべい	
29 木	冷やし中華 かぼちゃスープ バナナ	483 19.3 11.9 2.4	焼きそばめん、○食パン、○片栗粉、きび砂糖、油、ごま油、ごま、○きび砂糖	焼き豚、木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター	バナナ、かぼちゃ、もやし、トマト、きゅうり、たまねぎ、しめじ、○レモン果汁、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、中華あじ、食塩、本みりん	ミルク レモンラスク	
30 金	パン 魚の中華風煮 卵サラダ ウインナーと大根のスープ、梨	529 21.8 17.4 1.6	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、○押麦、きび砂糖、○ごま、ごま油	まぐろ、卵、○しらす干し、ハム、ウインナー	なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、ピーマン、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース	
31 土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参	

献立表 < 未満児 >

2024年8月

ときわ保育園

日付	献立	1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1木	チキンライス マセドアンサラダ 卵スープ	(475) (15.7) (12.2) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、◎七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ブロッコリースチーズ、◎調製豆乳、○しらす干し	にんじん、◎オクラ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、こまつな、えのきたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、◎バナナ	ケチャップ、◎みりん、○しょうゆ、中華あじ、◎食塩、食塩	バナナ	しらすオクラごはん 豆乳
2金	ご飯 揚げ魚の甘酢あんかけ さつま芋サラダ チキンスープ、すいか	(489) (18.8) (11.9) (1.0)	◎七分つき米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、◎押麦、油、◎ごま、きび砂糖、七分つき米	さけ、◎ブロッコリースチーズ、鶏もも肉、◎かつお節、◎調製豆乳	すいか、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、酒、中華あじ、○しょうゆ、食塩	豆乳	チーズおかかごはん
3土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース ビスケット
5月	わかめご飯 レバニラ炒め たたききゅうり 味噌汁	(439) (16.4) (13.8) (1.2)	七分つき米、◎小麦粉、◎きび砂糖、押麦、きび砂糖、油、ごま、ごま油	豚レバー、◎脱脂粉乳、◎無塩バター、◎卵、みそ、◎牛乳、鶏もも肉、かつお節、◎調製豆乳	きゅうり、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、◎バナナ、だいこん、キャベツ、にら、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒	豆乳	ミルク バナナマフィン
6火	ご飯 切干大根煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	(473) (14.6) (11.1) (1.0)	七分つき米、◎さつまいも、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、切り干しだいこん、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、◎食塩	バナナ	焼芋 豆乳
7水	夏野菜パスタ 豆乳スープ ぶどう	(452) (14.9) (16.5) (1.0)	マカロニ、じゃがいも、◎小麦粉、◎きび砂糖、油	調製豆乳、◎無塩バター、ツナ缶、◎卵、◎脱脂粉乳、しらす干し、無塩バター	ぶどう、トマト、ズッキーニ、たまねぎ、なす、しそ、にんにく	しょうゆ、中華あじ、食塩	かぼちゃポーション	ミルク パウンドケーキ
8木	夏野菜カレー 五目冷奴 ヨーグルト	(469) (13.7) (13.4) (0.9)	七分つき米、油、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)	◎バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、りんご、オクラ、◎レモン果汁、生わかめ、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ	かぼちゃポーション	バナナアイス ウエハース
9金	(希望保育) お弁当持参	(154) (1.8) (3.5) (0.1)					おからクッキー	りんごジュース ビスケット
10土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース おやさいせんべい
16金	(希望保育) お弁当持参	(154) (1.8) (3.5) (0.1)					おからクッキー	りんごジュース ビスケット
17土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース おやさいせんべい
19月	ご飯 豚かつ ごま和え すまし汁	(446) (16.6) (14.5) (0.9)	七分つき米、パン粉、小麦粉、油、◎きび砂糖、押麦、ごま、きび砂糖	豚肉(ロース)、木綿豆腐、卵、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、◎みかん缶、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	かぼちゃポーション	フルーツヨーグルト
20火	夏野菜さっぱり丼 ポテトサラダ 味噌汁 梨	(481) (14.6) (13.2) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、◎小麦粉、◎きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎脱脂粉乳、◎無塩バター、みそ、ハム、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、だいこん、りんご、ピーマン、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酢、○しょうゆ、◎本みりん	バナナ	ミルク みたらしくッキー
21水	ご飯 魚の照り焼き かぼちゃサラダ 豚汁	(476) (25.0) (12.6) (1.7)	七分つき米、◎食パン、◎きび砂糖、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	さけ、◎牛乳、◎卵、木綿豆腐、◎脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん、酒	豆乳	ミルク フレンチトースト
22木	ご飯 マーボー豆腐 キャベツの胡麻マヨネーズ和え レタスのスープ	(501) (16.8) (15.0) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、ごま、きび砂糖、片栗粉、ごま油、◎油、◎小麦粉、◎きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、みそ、◎卵、◎調製豆乳、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、キャベツ、レタス、トマト、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しいたけ、万能ねぎ、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	バナナ	ヨーグルト蒸しパン 豆乳
23金	ご飯 鶏肉の香味揚げ 和風サラダ 春雨スープ、すいか	(512) (14.9) (12.4) (1.1)	◎もち米、◎七分つき米、片栗粉、油、きび砂糖、七分つき米	鶏もも肉、◎あずき(乾)	すいか、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、トマト、こまつな、しいたけ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、中華あじ、◎食塩、食塩	かぼちゃポーション	赤飯 ウエハース
24土	(希望保育) お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース ビスケット
26月	ご飯 ポテトオムレツ 納豆和え すまし汁	(446) (20.1) (11.0) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、油、きび砂糖、◎七分つき米	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、納豆、◎脱脂粉乳、かつお節、◎調製豆乳、○しらす干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、こんぶ(だし用)、◎コーン缶	しょうゆ、本みりん、酒、◎食塩、食塩	豆乳	ミルク しらすコーンご飯
27火	ご飯 五目煮豆 錦和え 味噌汁	(462) (17.1) (13.7) (1.2)	七分つき米、◎油、きび砂糖、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、◎脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	にんじん、れんこん、糸こんにゃく、きゅうり、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、◎食塩	かぼちゃポーション	ミルク フライドポテト
28水	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め フレーク和え すまし汁	(437) (15.9) (12.9) (1.1)	七分つき米、◎きび砂糖、押麦、油、きび砂糖、きび砂糖	◎調製豆乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎卵、木綿豆腐、ツナ缶、◎きな粉、みそ、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、なす、ほうれんそう、だいこん、ピーマン、こまつな、しいたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ	豆乳プリン 幼児用せんべい
29木	チャーハン かぼちゃスープ バナナ	(426) (16.0) (10.3) (1.4)	◎食パン、◎片栗粉、きび砂糖、油、ごま油、ごま、七分つき米、◎きび砂糖	焼き豚、木綿豆腐、卵、◎脱脂粉乳、◎卵、◎無塩バター、◎調製豆乳	バナナ、かぼちゃ、もやし、トマト、きゅうり、たまねぎ、しめじ、◎レモン果汁、葉ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、中華あじ、食塩、本みりん	豆乳	ミルク レモンラスク
30金	ご飯 魚の中華風煮 卵サラダ ウイナーと大根のスープ、梨	(492) (16.6) (12.1) (1.1)	◎七分つき米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、◎押麦、きび砂糖、◎ごま、ごま油、七分つき米	まぐろ、卵、○しらす干し、ハム、ウイナー	なし、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト、ピーマン、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	かぼちゃポーション	わかめごはん ウエハース
31土	(希望保育) お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポーション	りんごジュース おやさいせんべい

食中毒は、「家庭での食事」によっても発生します。これから暑くなるにつれ、食中毒の発生も多くなっていきます。食中毒を防ぐために正しい知識を持ち、しっかりと実行していきましょう。

Point 1 購入

食材は鮮度の良いものを選びます。
肉や魚は袋に分けていれ、保冷剤などを上手に使うって持ち帰りましょう。



Point 2 保存

食材はすばやく冷蔵庫・冷凍庫に入れます。
水分が出るような食材は袋にいれて保存します。
冷蔵庫の中身は7割程度にして、冷気が全体に回るようにします。
冷蔵庫の扉は開けたらすぐ閉め、庫内の温度があがらないよう注意します。



Point 3 下準備

手をしっかり洗って、清潔な調理器具を使用します。
肉や魚を切った包丁・まな板はその度にしっかり洗浄します。
野菜も良く洗い、生で食べる食材と加熱して食べる食材と一緒に置かないようにします。
冷凍品を解凍して使用するときは、外に置いて解凍せず、冷蔵庫に入れて解凍するようにしましょう。



Point 4 調理

台所は清潔に保ち、清潔な調理器具を使用します。
加熱はしっかりと行い、肉や魚は中心までしっかり火を通します。
食材は使うときに冷蔵庫から取り出すようにし、食材が外に出たままにならないようにしましょう。



Point 5 食事

食事の前も必ず手を洗います。
調理後2時間以内に食べるようにして、すぐ食べない場合は、粗熱をとってから冷蔵庫で保管します。



Point 6 残った料理

温かいものは、粗熱をとってから清潔な容器に保存します。
早く温度が下がるように、小分けしましょう。
再加熱する場合は、しっかりと加熱してから食べます。



⚠️ カンピロバクター食中毒に気を付けましょう ⚠️

その鶏肉、「新鮮＝安全」ではありません！

◆ 生・半生・加熱不足の鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。

食中毒の患者は、20代が多い傾向！

◆ 市販の鶏肉から、カンピロバクターが高い割合で見つかっています！

20% ~ 100% (過去の厚生労働科学研究の結果より)

◆ 家庭での食中毒を防ぐために・・・

鶏肉は中心部まで「よく焼き」で！

他の食材に菌が移らないよう注意！

カンピロバクターって？

特徴 : ニワトリやウシなどの腸管内にいる細菌で、少量の菌数でも食中毒を発生。熱に弱い。

食中毒の症状 : 食べてから1~7日で発症。下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感など。

対策 : 十分な加熱。(中心が白くなるまで焼く) / サラダなど生で食べるものとは別に調理。 / 鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒。

★ 鶏肉は食生活に欠かせない食材です！おいしく安全に食べましょう。 ★