



令和5年度 8月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

【保育所献立予定表】

日 曜	献立名				主 要 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 豚肉のトマト煮 ツナとひじきのサラダ	肉 煮	牛乳 *フルーツポンチ	普通牛乳 プロセスチーズ 豚もも・脂少 ツナ缶(水煮ﾌﾙｰｸ)ﾗｲﾄ	たまねぎ グリーンピース(冷凍) トマト トマト(缶詰)ﾎｰﾙ だし(昆布) ほしひじき、コーン缶詰 もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) ﾊｲｯﾌﾟﾙ(缶詰)、寒天	精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油
2 水	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 親子焼き いりうの花 麩とほうれん草のすまし汁	卵 焼	牛乳 *フランスパンのラスク	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) おから	かぼちゃ にんじん たまねぎ 干しいたけ 薬ねぎ ほうれんそう だし(昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 焼き芋(小町麩) フランスパン マーガリン グラニュー糖
3 木	牛乳 せんべい	ご飯 チキンカツ 甘酢キャベツ 五目みそ汁	肉 揚	牛乳 ヨーグルト 温野菜(とうもろこし)	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 油あげ しいたけ だし(煮干し) ヨーグルト(加糖)	キャベツ にんじん ごぼう しいたけ 薬ねぎ とうもろこし	塩せんべい 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖
4 金	牛乳 トマト	ご飯 ししゃものみりん干し 高野豆腐の含め煮 チンゲンサイの中華風スープ	魚 焼	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 みりん干し(ししゃも) 高野豆腐 だし(かつお)	トマト にんじん グリーンピース(冷凍) だし(昆布) チンゲンサイ ぶなしめじ しょうが	精白米 三温糖 はるさめ かたくり粉 ごま油 じゃがいも サラダ油
5 土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ 甘酢和え(もやし)	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 ビスケット・ﾊｰﾄ
7 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 麻婆茄子 小松菜とコーンのサラダ	肉 炒	牛乳 すいか クラッカー	普通牛乳 プロセスチーズ 豚ひき肉	なす たけのこ(ゆで) たまねぎ にんじん ピーマン こまつな コーン缶詰 すいか	精白米 ごま油 かたくり粉 三温糖 クラッカー
8 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 かぼちゃオムレツ 小魚サラダ 春雨スープ	卵 焼	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 しらす干し だし(かつお) きな粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり トマト にら 干しいたけ	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ かたくり粉 マカロニ(乾)
9 水	牛乳 温野菜(枝豆)	ご飯 豆腐団子 きゅうりもみ 麩と小松菜のみそ汁	豆 揚	牛乳 *ホットケーキ	普通牛乳 豆腐(木綿) ツナ缶(水煮ﾌﾙｰｸ)ﾗｲﾄ だし(かつお) だし(煮干し) 鶏卵	えだまめ 薬ねぎ にんじん きゅうり 乾燥わかめ こまつな	精白米 長芋 かたくり粉 サラダ油 いりごま(白) 三温糖 焼き芋(小町麩) 薄力粉(1等) バター
10 木	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げの煮物 チーズサラダ	豆 煮	牛乳 *いちごジャムクラッカー	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) プロセスチーズ	にんじん ごぼう さやいんげん(三度豆) キャベツ きゅうり	塩せんべい 精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 サラダ油 クラッカー いちごジャム
12 土	牛乳 ビスケット	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 わかめサラダ	魚 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	とうがん にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) 乾燥わかめ きゅうり キャベツ	ビスケット・ﾊｰﾄ 精白米 じゃがいも 三温糖 サラダ油 塩せんべい
17 木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 マカロニスープ 三色酢の物	肉 汁	牛乳 塩せんべい トマト	普通牛乳 プロセスチーズ 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース(冷凍) もやし きゅうり トマト	精白米 マカロニ(乾) バター 三温糖 ミニﾊｰﾄ
18 金	牛乳 クラッカー	涼風ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいもとわかめのスープ	魚 焼	牛乳 *かぼちゃケーキ	普通牛乳 ちりめんじゃこ さば(切り身) 油あげ だし(かつお) 鶏卵	梅干し にんじん さやいんげん(三度豆) だし(昆布) 切り干し大根 乾燥わかめ かぼちゃ	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 じゃがいも 薄力粉(1等) バター

3歳以上児

エネルギー 567kcal

たんぱく質 21.9g

脂肪 17.0g

3歳未満児

エネルギー 493kcal

たんぱく質 19.1g

脂肪 15.4g

\*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
19 土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 きゅうりの酢の物	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし (かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース (冷凍) きゅうり 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ビスケット・ハード
21 月	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 すきやき風煮 コーンサラダ	肉 煮	牛乳 すいか あられ	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし (かつお)	にんじん 葉ねぎ はくさい たまねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ すいか	精白米 しらたき じゃがいも サラダ油 三温糖 キヌアあられ塩味
22 火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 松風焼き かぼちゃ煮 もやしとしいたけのスープ	肉 焼	牛乳 *じゃこおやき	普通牛乳 プロセスチーズ 豚ひき肉 鶏ひき肉 だし (かつお) 鶏卵 しらす干し	たまねぎ しょうが かぼちゃ もやし にんじん にら 干しいたけ だし (昆布) 葉ねぎ	精白米 パン粉 いりごま (白) サラダ油 三温糖 薄力粉 (1等)
23 水	牛乳 トマト	ご飯 さばのみそ煮 中華風酢の物 えのきだけのすまし汁	魚 煮	牛乳 なし せんべい	普通牛乳 さば (切り身) だし (かつお) 鶏肉 (ささ身)	トマト しょうが きゅうり えのきたけ 葉ねぎ だし (昆布) なし	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 きなこせんべい
24 木	牛乳 温野菜 (枝豆)	ご飯 スパゲティオムレツ キャベツと人参のサラダ 豆腐ととうがんのスープ	卵 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 豆腐 (絹ごし) だし (かつお) ヨーグルト (プレーン)	えだまめ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ とうがんと えのきたけ 葉ねぎ もも缶詰 (果肉) みかん缶詰 (果肉)	精白米 スパゲティ (乾) サラダ油 三温糖
25 金	牛乳 ビスケット	ご飯 夏野菜カレー トマトの甘酢和え	肉 汁	牛乳 *オレンジゼリー クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト きゅうり 乾燥わかめ 寒天 みかんジュース (100%)	おとうふ屋さんのビスケット 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 クラッカー
26 土	牛乳 ビスケット	ご飯 具だくさんの洋風みそ汁 野菜ソテー	肉 汁	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	コーン缶詰 たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 塩せんべい
28 月	牛乳 クラッカー	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ さやいんげんのごまみそ和え	肉 煮	牛乳 プチさつまいもパン プロセスチーズ	普通牛乳 だし (かつお) 鶏ひき肉 プロセスチーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん (三度豆)	クラッカー 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 いりごま (白) プチさつまいもパン (おやつ)
29 火	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 チキンのチーズ焼き 切り干しサラダ きのこスープ	肉 焼	牛乳 *わかめとコーンのそ うめん	普通牛乳 鶏むね焼き用 プロセスチーズ だし (かつお)	にんじん トマト 切り干し大根 きゅうり ぶなしめじ えのきたけ こまつな 乾燥わかめ コーン缶詰 だし (昆布)	精白米 三温糖 ごま油 そうめん (乾)
30 水	牛乳 粉ふきいも	ご飯 ひじき入り卵焼き 金時豆の甘煮 豆腐と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 なし せんべい	普通牛乳 鶏卵 だし (かつお) 豆腐 (絹ごし) 油あげ だし (煮干し)	ほしひじき にんじん たまねぎ 葉ねぎ なし	じゃがいも 精白米 三温糖 サラダ油 金時豆 (乾) おとうふ屋さんの磯辺あげ
31 木	牛乳 温野菜 (かぼちゃ)	ご飯 筑前煮 キャベツのごま酢和え	肉 煮	牛乳 *おにぎり (じゃこの 佃煮)	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお) しらす干し	かぼちゃ ごぼう れんこん たけのこ (ゆで) にんじん キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	精白米 里芋 ごま油 三温糖 いりごま (白)

### お弁当の食中毒対策

お弁当は作ってから食べるまでに時間がかかるため、食材や人の手を通じて付着した食中毒菌が時間の経過と共に増殖し、食中毒の原因となることがあります。食中毒予防の観点からお弁当は次のことに注意して作りましょう。

☆お弁当を作る前に  
お弁当箱の蓋にパッキンがあるものは取り外して洗っておきましょう。そして、よく手を洗い、清潔な調理器具を用意しましょう。

1. 食材によく火を通しましょう  
ハンバーグやから揚げなどの肉類、冷凍食品を使った料理は中心までよく加熱しましょう。卵焼きも卵を調理直前に割って、しっかり焼き上げましょう。

2. おかずの汁気は十分に切りましょう  
おかずの汁気は腐敗の元になるので、水気や汁気のないおかずを選ぶのがベスト。使用する場合は汁気や水分をよく切るか、完全に煮詰めて水分を飛ばしましょう。

3. 梅干しや酢を活用しましょう  
梅干しや酢は食品の傷みを防ぎます。ごはんを炊くときに酢を入れたり、おにぎりを握る時に塩と酢をつけたり、おかずの隠し味に使うといいでしょう。

4. 冷ましてから蓋をしましょう  
おかずやご飯は十分冷ましてから、お弁当箱に詰めて蓋をしましょう。温かいまま詰めると、水蒸気が充満してきた水分が原因で、細菌が増え、食中毒の原因になります。