



令和6年度 5月のしよくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

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
1 水	牛乳 ビスケット	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 切り干しサラダ	豆 煮	牛乳 クラッカー プロセスチーズ	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	ほしひじき にんじん 切り干し大根 きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
2 木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 八宝菜 きゅうりの酢の物	肉 炒	牛乳 *麩のラスク	普通牛乳 豚もも・脂少 だし (かつお) しらす干し	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ (ゆで) 干ししいたけ きゅうり 乾燥わかめ	じゃがいも 精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 焼きふ (小町麩) バター
7 火	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナカレー 甘酢キャベツ	魚 汁	牛乳 ヨーグルト 温野菜 (スナックえんどう)	普通牛乳 ツナ缶 (水煮ルー) ライト ヨーグルト (加糖)	たまねぎ にんじん キャベツ スナックえんどう	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖
8 水	牛乳 クラッカー	ご飯 すきやき風煮 コーンサラダ	肉 煮	牛乳 *おにぎり (豆ごはん)	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし (かつお)	葉ねぎ にんじん はくさい たまねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ 実えんどう (さや入り)	クラッカー 精白米 しらたき じゃがいも サラダ油 三温糖
9 木	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 あじの天ぷら ひじき煮 しめじのみそ汁	魚 揚	牛乳 あられ なつみかん	普通牛乳 あじ (切り身) 鶏卵 油あげ だし (かつお) だし (煮干し)	にんじん ほしひじき ぶなしめじ 葉ねぎ なつみかん	精白米 薄力粉 (1等) サラダ油 三温糖 こんぶあられ
10 金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 変わりオムレツ ごぼうとれんこんのきんぴら わかめスープ	卵 焼	牛乳 *じゃがもち	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし (かつお)	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 乾燥わかめ 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま (白) じゃがいも かたくり粉
11 土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしのごま酢和え	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)	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリーンピース (冷凍) もやし こまつな	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま (白) ビスケット・ハード
13 月	牛乳 クラッカー	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 三色酢の物	豆 煮	牛乳 せんべい 温野菜 (そら豆)	普通牛乳 (水煮) 大豆 (もも皮なし) 鶏肉 (もも皮なし) だし (かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン トマト (缶詰) ホール だし (昆布) もやし きゅうり そらまめ (さや入り)	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 さかなの学校
14 火	牛乳 温野菜 (にんじん)	ご飯 クリームシチュー 小魚サラダ	肉 汁	牛乳 *アップルパンチ	普通牛乳 鶏肉 (もも皮なし) しらす干し	にんじん、たまねぎ グリーンピース (冷凍) だし (昆布) キャベツ きゅうり、トマト もも缶詰 (果肉) みかん缶詰 (果肉) パッパル (缶詰) アップルジュース・濃縮還元	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 (1等) バター 三温糖
15 水	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 さわらの塩焼き かぼちゃ煮 五目みそ汁	魚 焼	牛乳 *いちごジャムクラッカー	普通牛乳 さわら (切り身) だし (かつお) 油あげ だし (煮干し)	きゅうり かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 クラッカー いちごジャム
16 木	牛乳 ふかしいも	ご飯 親子焼き 春色サラダ わかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 プロセスチーズ あまなつ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし (かつお) プロセスチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きぬさや コーン缶詰 乾燥わかめ 葉ねぎ だし (昆布) あまなつ	さつまいも 精白米 サラダ油 三温糖
17 金	牛乳 せんべい	ご飯 とんかつ ゆで野菜 (キャベツ・ニンジン) 豆腐としめじのみそ汁	肉 揚	牛乳 *抹茶ケーキ	普通牛乳 豚ヒレ・カツ用 豆腐 (絹ごし) だし (煮干し) 鶏卵 あずき (乾)	キャベツ にんじん ぶなしめじ 抹茶	塩せんべい 精白米 薄力粉 (1等) パン粉 サラダ油 三温糖

3歳以上児	エネルギー - 560kcal	たんぱく質 22.7g	脂肪 17.1g	3歳未満児	エネルギー - 488kcal	たんぱく質 19.4g	脂肪 15.2g
-------	-----------------	-------------	----------	-------	-----------------	-------------	----------

*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
18 土	牛乳 ビスケット	ご飯 さつま汁 甘酢和え(もやし)	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 さつまいも 三温糖 クラッカー
20 月	牛乳 トマト	ご飯 厚揚げの煮物 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 せんべい メロン	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) しらす干し	トマト にんじん ごぼう さやいんげん(三度豆) キャベツ 乾燥わかめ メロン	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 塩せんべい
21 火	牛乳 あられ	ご飯 親子煮 ごぼうサラダ	肉 煮	牛乳 *おにぎり(たけのこ ごはん)	普通牛乳 鶏卵 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) 油あげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン缶詰 たけのこ(ゆで)	発芽玄米あられ 精白米 三温糖 マネッタイプ調味料 いりごま(白)
22 水	牛乳 クラッカー	ご飯 あじの塩焼き 五目煮豆 春雨と小松菜のスープ	魚 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 あじ(切り身) 大豆(乾) 鶏肉(胸皮なし) だし(かつお) ヨーグルト(プレーン)	にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ こまつな コーン缶詰 もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ
23 木	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 照り焼きチキン チーズサラダ 麩のすまし汁	肉 焼	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 鶏てりやき用もも プロセスチーズ だし(かつお)	にんじん キャベツ きゅうり 糸みつば(青みつば) だし(昆布)	精白米 三温糖 サラダ油 焼きふ(小町麩) じゃがいも
24 金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 高野豆腐の酢豚風 きゅうりもみ	豆 炒	牛乳 せんべい 温野菜(スナックえ んどう)	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 だし(かつお)	きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン 乾燥わかめ スナックえんどう	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 いりごま(白) ミニのりすけ
25 土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ツナとひじきのサラダ	肉 炒	牛乳 せんべい	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ ツナ缶(水煮フルクライト)	キャベツ パプリカ にら ほしひじき コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 ごま油 三温糖 塩せんべい
27 月	牛乳 粉ふきいも	ご飯 麻婆豆腐 さやいんげんと人参のごま和え	豆 炒	牛乳 かりんとう メロン	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら さやいんげん(三度豆) メロン	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) キヌアかりんとう
28 火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き キャベツとアスパラのサラダ ポテトスープ	肉 焼	牛乳 ヨーグルト 温野菜(そら豆)	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	マールト(ホップ・低糖) しょうが キャベツ グリーンアスパラガス たまねぎ セロリ そらめ(さや入り)	塩せんべい 精白米 三温糖 サラダ油 じゃがいも
29 水	牛乳 トマト	ご飯 さわらの煮つけ 中華風酢の物 わかめと油揚げのみそ汁	魚 煮	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 さくら(切り身) 鶏肉(ささ身) だし(かつお) 油あげ だし(煮干し) 豚もも・脂少	トマト しょうが きゅうり 乾燥わかめ キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 薄力粉(1等) 長芋 サラダ油
30 木	牛乳 クラッカー	ご飯 スパゲティオムレツ グリーンサラダ 人参スープ	卵 焼	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 干しいたけ だし(昆布)	クラッカー 精白米 スパゲティ(乾) サラダ油 ポップコーン
31 金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 あじの香味焼き いりうの花 大根とわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *オレンジゼリー 塩せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ あじ(切り身) おから だし(かつお) だし(煮干し)	しょうが にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 大根 乾燥わかめ 寒天 みかんジュース(100%)	精白米 サラダ油 三温糖 ミニハート

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。

- | | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p>☆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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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、水蒸気が充満してできた水分が原因で、細菌が増え、食中毒の原因になります。</p> |
|--|---|--|---|--|