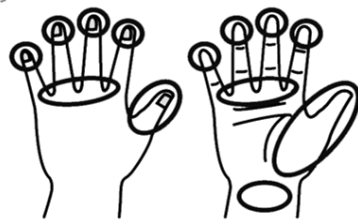
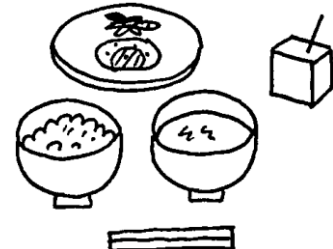
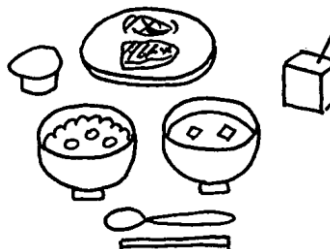
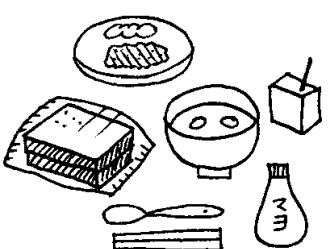
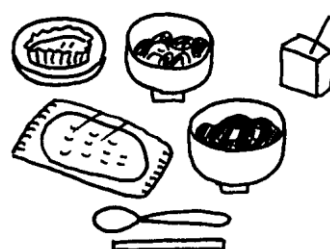
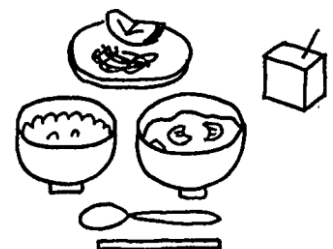
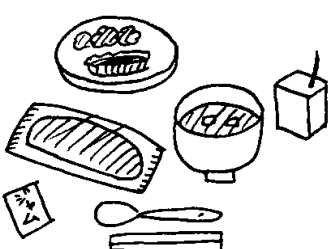
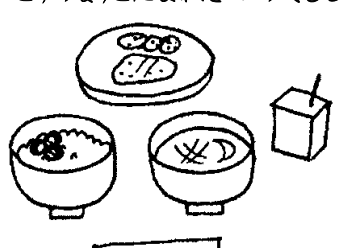
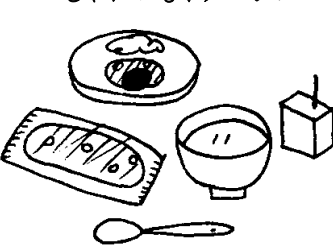
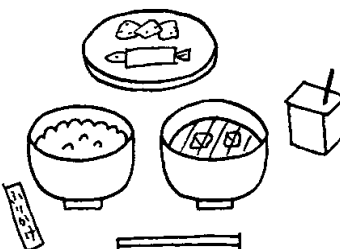
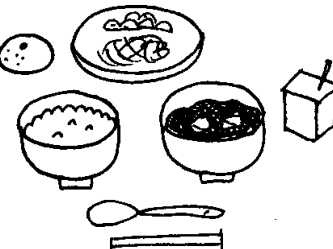
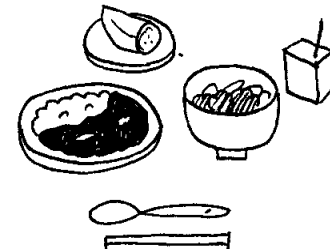


月				火				水				木				金																																			
 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！ いろいろなものをさわる手は、バイキンやウイルスがつきやすいので、こまめな手洗いが大切です！  あら のこ おお 洗い 残しの多い ぶ ぶん いしき 部分も意識 あら して洗いましょう。				1 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>620 kcal</td><td>30.5 g</td><td>20.9 g</td></tr></table> ゆかりごはん ぎゅうにゅう こなどうふいりハンバーグ いんげんのごまよごし ゆばのすましじる 				エネルギー	たんぱく質	しつ	620 kcal	30.5 g	20.9 g	2 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>636 kcal</td><td>26.3 g</td><td>17.7 g</td></tr></table> えんどうまめごはん ぎゅうにゅう さわらのごまヨミそやし チンゲンサイのおかかあえ けんちんじる すだちゼリー 				エネルギー	たんぱく質	しつ	636 kcal	26.3 g	17.7 g	3 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>598 kcal</td><td>28.9 g</td><td>18.8 g</td></tr></table> しょうパン ぎゅうにゅう ウーナンふうカツレツ キャベツのソテー まめとやさいのスープ 				エネルギー	たんぱく質	しつ	598 kcal	28.9 g	18.8 g																		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
620 kcal	30.5 g	20.9 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
636 kcal	26.3 g	17.7 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
598 kcal	28.9 g	18.8 g																																																	
6 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>621 kcal</td><td>25.0 g</td><td>16.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きりぼしだいこんのもの もやしのみそじる ももミニゼリー 				エネルギー	たんぱく質	しつ	621 kcal	25.0 g	16.2 g	7 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>640 kcal</td><td>19.4 g</td><td>24.2 g</td></tr></table> オリーブパン ぎゅうにゅう やさいカレー わかめサラダ にんじんゼリー 				エネルギー	たんぱく質	しつ	640 kcal	19.4 g	24.2 g	8 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>592 kcal</td><td>22.6 g</td><td>14.3 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふとえびのくずに こまつなどはるさめのいためもの りんご 				エネルギー	たんぱく質	しつ	592 kcal	22.6 g	14.3 g	9 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>534 kcal</td><td>25.9 g</td><td>18.2 g</td></tr></table> もやしラーメン ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし ピリカラきゅうり かみかみだいず 				エネルギー	たんぱく質	しつ	534 kcal	25.9 g	18.2 g	10 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>610 kcal</td><td>24.8 g</td><td>22.1 g</td></tr></table> コッペパン ブルーベリージャム なすのカレーチーズやき ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ぎゅうにゅう 				エネルギー	たんぱく質	しつ	610 kcal	24.8 g	22.1 g		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
621 kcal	25.0 g	16.2 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
640 kcal	19.4 g	24.2 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
592 kcal	22.6 g	14.3 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
534 kcal	25.9 g	18.2 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
610 kcal	24.8 g	22.1 g																																																	
13 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>631 kcal</td><td>25.3 g</td><td>17.1 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ さといものごまあえ ちはやづけ とうみょうとたまねぎのみそじる 				エネルギー	たんぱく質	しつ	631 kcal	25.3 g	17.1 g	14 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>601 kcal</td><td>26.8 g</td><td>20.3 g</td></tr></table> コッペパン ぎゅうにゅう ポークピカタ やさしいため コーンポタージュ 				エネルギー	たんぱく質	しつ	601 kcal	26.8 g	20.3 g	15 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>635 kcal</td><td>23.0 g</td><td>17.6 g</td></tr></table> ふかがわめし ぎゅうにゅう しゃものてんぷら ゆかりづけ すましじる 				エネルギー	たんぱく質	しつ	635 kcal	23.0 g	17.6 g	16 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>611 kcal</td><td>23.0 g</td><td>15.2 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう すふた もやしのナムル オレンジ 				エネルギー	たんぱく質	しつ	611 kcal	23.0 g	15.2 g	17 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>685 kcal</td><td>28.9 g</td><td>28.6 g</td></tr></table> アップルパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ じゃがいもポタージュ 				エネルギー	たんぱく質	しつ	685 kcal	28.9 g	28.6 g		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
631 kcal	25.3 g	17.1 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
601 kcal	26.8 g	20.3 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
635 kcal	23.0 g	17.6 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
611 kcal	23.0 g	15.2 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
685 kcal	28.9 g	28.6 g																																																	
20 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>719 kcal</td><td>25.0 g</td><td>22.7 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき ブロッコリーのごまあえ ひやしそめんじる わらびもち 				エネルギー	たんぱく質	しつ	719 kcal	25.0 g	22.7 g	21 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>571 kcal</td><td>28.2 g</td><td>22.4 g</td></tr></table> こめこパン はちみつ ささみのアーモンドあげ まめとひじきのごまヨミあえ レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう 				エネルギー	たんぱく質	しつ	571 kcal	28.2 g	22.4 g	22 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>618 kcal</td><td>30.2 g</td><td>20.3 g</td></tr></table> れいめん ぎゅうにゅう ピリカラポーク ゆでとうもろこし ヨーグルト 				エネルギー	たんぱく質	しつ	618 kcal	30.2 g	20.3 g	23 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>662 kcal</td><td>24.6 g</td><td>17.6 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう とうふのまごあげ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもとわかめのみそじる 				エネルギー	たんぱく質	しつ	662 kcal	24.6 g	17.6 g	24 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>594 kcal</td><td>22.4 g</td><td>17.0 g</td></tr></table> コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルファンティー 				エネルギー	たんぱく質	しつ	594 kcal	22.4 g	17.0 g		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
719 kcal	25.0 g	22.7 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
571 kcal	28.2 g	22.4 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
618 kcal	30.2 g	20.3 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
662 kcal	24.6 g	17.6 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
594 kcal	22.4 g	17.0 g																																																	
27 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>687 kcal</td><td>27.5 g</td><td>22.5 g</td></tr></table> ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう しゃものほうしょあげ じゃがいものそぼろに キャベツとあつあげのみそじる 				エネルギー	たんぱく質	しつ	687 kcal	27.5 g	22.5 g	28 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>615 kcal</td><td>25.0 g</td><td>23.6 g</td></tr></table> コッペパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ 				エネルギー	たんぱく質	しつ	615 kcal	25.0 g	23.6 g	29 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>608 kcal</td><td>22.8 g</td><td>19.4 g</td></tr></table> ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ピリカラきゅうり しおゆでえだまめ れいとうみかん 				エネルギー	たんぱく質	しつ	608 kcal	22.8 g	19.4 g	30 <table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr><tr><td>682 kcal</td><td>20.1 g</td><td>22.5 g</td></tr></table> ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう 				エネルギー	たんぱく質	しつ	682 kcal	20.1 g	22.5 g	て あら 手洗いのタイミング <table><tr><td>りょうり 料理をする前</td><td>しょくじ 食事やおやつ前</td></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>そと 外から帰った時</td><td>あふ トイレの後</td></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>				りょうり 料理をする前	しょくじ 食事やおやつ前			そと 外から帰った時	あふ トイレの後		
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
687 kcal	27.5 g	22.5 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
615 kcal	25.0 g	23.6 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
608 kcal	22.8 g	19.4 g																																																	
エネルギー	たんぱく質	しつ																																																	
682 kcal	20.1 g	22.5 g																																																	
りょうり 料理をする前	しょくじ 食事やおやつ前																																																		
																																																			
そと 外から帰った時	あふ トイレの後																																																		
																																																			

月

火

水

木

金

食中毒予防の三原則

増やさない

やっつける

●生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。

●すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

6

ごはん(S)

牛乳

いわしの梅煮

もやしのみそ汁

切干大根の煮物

ももミニゼリー

7

オリーブパン

牛乳

野菜カレー

わかめサラダ

にんじんゼリー

8

ごはん(M)

牛乳

豆腐とえびの葛煮

小松菜と春雨の炒め物

りんご

9

牛乳

もやしラーメン

肉団子の餅米蒸し

ピリカラきゅうり

かみかみ大豆

10

コッペパン

牛乳

なすのカーチス焼き

ブロッコリーのソテー

ブルーベリージャム

13

ごはん(M)

牛乳

あじの磯辺揚げ

里芋のごま和え

豆苗と玉ねぎのみそ汁

千早漬

14

コッペパン

牛乳

ポークピカタ

野菜いため

コーンポタージュ

はちみつ

レタスと卵のスープ

15

牛乳

深川飯

ゆかり漬け

すまし汁

ししゃもの天ぷら

16

ごはん(M)

牛乳

酢豚

もやしのナムル

オレング

17

アップルパン

牛乳

かぼちゃ入りハンバーグ

キャベツのヨーグルトサラダ

じゃがいもポタージュ

20

ごはん(M)

牛乳

さばの塩焼き

冷やしめん汁

ブロッコリーのごま和え

わらびもち

21

米粉パン

牛乳

ささみのアーモンド揚げ

豆とひじきのごまマヨ和え

はちみつ

レタスと卵のスープ

22

牛乳

冷麺

ピリカラポーク

ゆでとうもろこし

ヨーグルト

23

ごはん(M)

牛乳

豆腐のまき揚げ

きんぴらごぼう

じゃがいもとわかめのみそ汁

アセロラゼリー

24

コッペパン

はっ酵乳

ケチャップフランク

スープミルファンティー

キャベツのカーンソテー

バナナ

27

ごはん(S)

牛乳

ししゃもの串揚げ

じゃがいものそば煮

キャベツと厚揚げのみそ汁

ふりかけ

28

コッペパン

牛乳

ポテトミートグラタン

もやしサラダ

ジュリエンスープ

リンゴミニゼリー

29

ごはん(M)

牛乳

マーボーなす

ピリカラきゅうり

塩ゆで枝豆

冷凍みかん

30

ごはん(M)

牛乳

ハヤシライス

ブロッコリーとハムのサラダ

バナナ

食中毒予防の三原則

付けない

●手をきれいに洗う。

●野菜や果物は流水で洗う。

●調理器具は清潔なものを使用する。

●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。

●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。