

2025年5月			給食献立表				(こども園)				館山市こども課		
日付		午前おやつ	昼食		午後おやつ	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質			
		3歳未満児 のみ提供				4, 5歳児の み提供	牛乳・ジョアは1〜3歳児のみ提供 ☆は3歳以上児のみ提供	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	脂質／食塩相当量 (※)は3歳未満児	
1	木	牛乳	御飯、すまし汁（小松菜・えのき）、タンドリーチキン、きんぴらごぼろ、ブロッコリー、グレープフルーツ	牛乳	牛乳 フルーツゼリー 野菜せんべい	米、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、かつお節、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、○みかん缶、グレープフルーツ(赤)、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、○かんでん(粉)	ケチャップ、しょうゆ、マヨドレ、食塩、カレー粉	418.7(409.2) 20.4(19.7) 11.7(12.8) 1.2(1.1)			
2	金	牛乳	御飯、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、さばのおろし煮、はるさめの酢の物、トマト	牛乳	牛乳 とうもろこしのパンケーキ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、○油	○牛乳、さば、米みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○コーン(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ	524.2(486.4) 23.7(22.4) 17.6(17.3) 1.6(1.5)			
7	水	牛乳	御飯、ポークカレー、ツナサラダ、オレンジ	牛乳	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、フレンチドレッシング(白)、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、豆乳、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オレンジ	カレールウ	412.8(412.8) 16.0(17.1) 10.3(11.9) 1.5(1.3)			
8	木	牛乳	御飯、すまし汁（豆腐・玉ねぎ）、焼ししゃも、キャベツ甘酢漬け、人参しりしり	牛乳	牛乳 バナナケーキ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、しらす干し、かつお節、◎牛乳	にんじん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、オレンジ、たまねぎ	酢、しょうゆ、食塩	472.1(452.0) 24.6(23.3) 15.9(16.0) 1.7(1.6)			
9	金	牛乳	御飯、みそ汁（キャベツ・えのき）、おからナゲット、根菜サラダ、トマト、グレープフルーツ	牛乳	牛乳 大学芋	米、○さつまいも、油、和風ドレッシング、○砂糖、小麦粉、○油、片栗粉、○ごま	○牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、トマト、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、マヨドレ、かつおだし汁	510.1(483.7) 18.0(18.1) 20.4(19.6) 1.1(1.1)			
12	月	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・麩）、オムレツ、干草あえ、ブロッコリー	牛乳	牛乳 バナナ ウエハース	米、油、焼ふ、すりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ、牛乳、油揚げ、かつお節、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、酢、しょうゆ、マヨドレ	466.9(464.4) 19.9(19.9) 18.6(19.0) 1.3(1.3)			
13	火	牛乳	御飯、みそ汁（白菜・もやし）、高野豆腐の肉巻き、かぼちゃ煮、トマト酢味噌あえ、オレンジ	牛乳	牛乳 わかめしらすおにぎり	米、○米、砂糖、小麦粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、トマト、オレンジ、きゅうり、もやし、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、○混ぜ込みわかめしらす	555.2(476.5) 23.7(21.0) 16.2(15.4) 1.5(1.3)			
14	水	牛乳	御飯、かき玉汁（玉葱・干しいたけ）、アジのハンバーグ、れんこんの煮物、きゅうり即席づけ、グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ふかしじゃが芋	○じゃがいも、米、パン粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、米みそ、かつお節、◎牛乳	れんこん、きゅうり、グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、○マヨドレ、しょうゆ、酢、食塩	432.4(420.2) 20.9(20.2) 14.5(14.9) 1.5(1.4)			
15	木	牛乳	御飯、みそ汁（じゃが芋・ごぼう）、鶏肉ごま照り焼き、大根の煮物、小松菜のごま和え、バナナ	ジョア	ジョア ビスコ チーズ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま、油	○新ジョア ストロベリー、鶏もも肉、○チーズ、米みそ、◎牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、バナナ、ごぼう、だいこん(葉)、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	473.7(493.2) 22.8(23.4) 10.1(12.9) 1.6(1.5)			
16	金	牛乳	御飯、すまし汁（小松菜・えのき）、レバーのごまあえ、ひじきサラダ、ゆでアスパラ、オレンジ	牛乳	牛乳 おから入りケーキ	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖、きび砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、鶏レバー、○おから、○卵、○豆乳、かつお節、◎牛乳	グリーンアスパラガス、オレンジ、きゅうり、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ひじき、しょうが	マヨドレ、しょうゆ、食塩	467.0(413.5) 18.4(17.6) 19.4(16.7) 1.3(1.2)			
19	月	牛乳	御飯、チキンカレー、シャキシャキサラダ、バナナ	牛乳	麦茶 フルーツヨーグルト	じゃがいも、米、和風ドレッシング、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏肉(胸皮なし)、卵、豆乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○みかん缶、バナナ、○もも缶、だいこん、れんこん、きゅうり	カレールウ	405.9(399.7) 14.7(15.3) 8.9(10.6) 1.3(1.1)			
20	火	牛乳	御飯、すまし汁（麩・わかめ）、しゅうまい、キャベツのりあえ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	米、○ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉、○油、焼ふ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、きゅうり、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、○干しぶどう、焼きのり	しょうゆ、マヨドレ、食塩	492.6(493.1) 21.6(22.4) 19.4(20.7) 1.3(1.2)			
21	水	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・しいたけ）、ししゃものチーズフライ、ポテトサラダ、トマト、キウイフルーツ	牛乳	牛乳 ビスコ ウエハース	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	○牛乳、ししゃも、米みそ、卵、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	トマト、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しいたけ、切り干しだいこん、パセリ	マヨドレ	470.2(450.8) 18.6(17.9) 17.9(17.6) 1.3(1.2)			
22	木	牛乳	御飯、みそ汁（ほうれん草・麩）、高野豆腐の挽肉あんかけ、わかめサラダ、人参甘煮	牛乳	牛乳 きなこバナナ	米、砂糖、○砂糖、焼ふ、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	○バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、生わかめ、こまつな、コーン缶	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん	395.2(388.6) 16.7(16.9) 11.5(12.5) 1.4(1.3)			
23	金	牛乳	御飯、みそ汁（大根・油揚げ）、煮魚、じゃが芋きんぴら、ナムル、オレンジ	牛乳	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、じゃがいも、○米、砂糖、ごま油	○牛乳、あこうだい、米みそ、○さけ(塩)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、オレンジ、ピーマン、しょうが、○カットわかめ	しょうゆ、みりん	477.3(421.4) 23.4(21.6) 10.0(11.4) 1.7(1.5)			
26	月	牛乳	御飯、うどん、肉じゃが、キウイフルーツ	牛乳	牛乳 いちごジャム蒸しパン	じゃがいも、米、干しうどん(ゆで)、○ホットケーキ粉、三温糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、鶏もも肉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キウイフルーツ、ねぎ、しいたけ、○いちごジャム	しょうゆ、みりん、食塩	449.4(423.5) 20.8(19.9) 10.8(11.9) 1.3(1.2)			
27	火	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・豆腐）、鮭の和風ムニエル、キャベツ甘酢漬け、人参甘煮、バナナ	牛乳	牛乳 おさかなふりかけおにぎり	米、○米、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、○チーズ、かつお節、◎牛乳	にんじん、バナナ、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、○おさかなふりかけ、酢、みりん	520.3(457.8) 26.1(23.6) 11.5(12.2) 1.5(1.4)			
28	水	牛乳	御飯、みそ汁（小松菜・麩）、ポークチャップ、マカロニサラダ、ブロッコリー	ジョア	ジョア 野菜せんべい	米、マカロニ、小麦粉、焼ふ、油、砂糖	○ジョア マスカット、豚肉(もも)、米みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、にんじん、しめじ	マヨドレ、ケチャップ、中濃ソース	468.3(454.6) 22.9(21.8) 17.8(17.9) 1.1(1.1)			
29	木	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・しめじ）、マーボー豆腐、かぼちゃ煮、オレンジ	牛乳	牛乳 チーズ ビスケット	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○チーズ、米みそ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、しいたけ、しめじ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラスープの素	456.9(439.3) 19.3(19.4) 15.1(15.8) 1.7(1.6)			
30	金	牛乳	御飯、みそ汁（なめこ・万能ねぎ・豆腐）、親子煮、中華風サラダ、トマト、バナナ	牛乳	牛乳 ふかしいも	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、トマト、バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、しいたけ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	455.0(443.3) 19.8(19.6) 11.6(12.7) 1.5(1.4)			

2025年5月			給食献立表			(保育園)			館山市こども課		
日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名(◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				エネルギー たんぱく質		
		3歳未満児のみ提供			☆は3歳以上児のみ提供	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	脂質／食塩相当量 (※は3歳未満児)	
1	木	牛乳	御飯、すまし汁（小松菜・えのき）、タンドリーチキン、きんぴらごぼろ、ブロッコリー、グレープフルーツ	牛乳 フルーツゼリー 野菜せんべい	米、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、かつお節、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、○みかん缶、グレープフルーツ(赤)、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、こまつな、えのきたけ、レモン果汁、にんにく、○かんでん(粉)	ケチャップ、しょうゆ、マヨドレ、食塩、カレー粉	418.7(409.2) 20.4(19.7) 11.7(12.8) 1.2(1.1)		
2	金	牛乳	御飯、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、さばのおろし煮、はるさめの酢の物、トマト	牛乳 とうもろこしのパンケーキ	米、○ホットケーキ粉、はるさめ、砂糖、○油	○牛乳、さば、米みそ、かつお節、◎牛乳	だいこん、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、○コーン(冷凍)、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ	524.2(486.4) 23.7(22.4) 17.6(17.3) 1.6(1.5)		
7	月	牛乳	御飯、ポークカレー、ツナサラダ、オレンジ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、米、フレンチドレッシング(白)、油	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、豆乳、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オレンジ	カレールウ	412.8(412.8) 16.0(17.1) 10.3(11.9) 1.5(1.3)		
8	木	牛乳	御飯、すまし汁（豆腐・玉ねぎ）、焼ししゃも、キャベツ甘酢漬、人参しりしり	牛乳 バナナケーキ	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、しらす干し、かつお節、◎牛乳	にんじん、○バナナ、きゅうり、キャベツ、オレンジ、たまねぎ	酢、しょうゆ、食塩	472.1(452.0) 24.6(23.3) 15.9(16.0) 1.7(1.6)		
9	金	牛乳	御飯、みそ汁（キャベツ・えのき）、おからナゲット、根菜サラダ、トマト、グレープフルーツ	牛乳 大学芋	米、○さつまいも、油、和風ドレッシング、○砂糖、小麦粉、○油、片栗粉、○ごま	○牛乳、鶏ひき肉、おから、米みそ、かつお節、◎牛乳	グレープフルーツ(赤)、トマト、だいこん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、マヨドレ、かつおだし汁	510.1(483.7) 18.0(18.1) 20.4(19.6) 1.1(1.1)		
12	月	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・麩）、オムレツ、干草あえ、ブロッコリー	牛乳 バナナ ウエハース	米、油、焼ふ、すりごま、砂糖、ごま油	○牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ、牛乳、油揚げ、かつお節、◎牛乳	○バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん	ケチャップ、酢、しょうゆ、マヨドレ	466.9(464.4) 19.9(19.9) 18.6(19.0) 1.3(1.3)		
13	火	牛乳	御飯、みそ汁（白菜・もやし）、高野豆腐の肉巻き、かぼちゃ煮、トマト酢味噌あえ、オレンジ	牛乳 わかめしらすおにぎり	米、○米、砂糖、小麦粉、ごま油、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、トマト、オレンジ、きゅうり、もやし、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、○混ぜ込みわかめしらす	555.2(476.5) 23.7(21.0) 16.2(15.4) 1.5(1.3)		
14	水	牛乳	御飯、かき玉汁（玉葱・干しいたけ）、アジのハンバーグ、れんこんの煮物、きゅうり即席づけ、グレープフルーツ	牛乳 ふかしじゃが芋	○じゃがいも、米、パン粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	○牛乳、あじ、木綿豆腐、卵、米みそ、かつお節、◎牛乳	れんこん、きゅうり、グレープフルーツ(赤)、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、○マヨドレ、しょうゆ、酢、食塩	432.4(420.2) 20.9(20.2) 14.5(14.9) 1.5(1.4)		
15	木	牛乳	御飯、みそ汁（じゃが芋・ごぼう）、鶏肉ごま照り焼き、大根の煮物、小松菜のごま和え、バナナ	ジョア ビスコ チーズ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま、油	○新ジョア ストロベリー、鶏もも肉、○チーズ、米みそ、◎牛乳	だいこん、こまつな、にんじん、バナナ、ごぼう、だいこん(葉)、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	473.7(493.2) 22.8(23.4) 10.1(12.9) 1.6(1.5)		
16	金	牛乳	御飯、すまし汁（小松菜・えのき）、レバーのごまあえ、ひじきサラダ、ゆでアスパラ、オレンジ	牛乳 おから入りケーキ	米、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、ごま、砂糖、きび砂糖、すりごま、片栗粉	○牛乳、鶏レバー、○おから、○卵、○豆乳、かつお節、◎牛乳	グリーンアスパラガス、オレンジ、きゅうり、にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ひじき、しょうが	マヨドレ、しょうゆ、食塩	467.0(413.5) 18.4(17.6) 19.4(16.7) 1.3(1.2)		
19	月	牛乳	御飯、チキンカレー、シャキシャキサラダ、バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト	じゃがいも、米、和風ドレッシング、○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖)、鶏肉(胸皮なし)、卵、豆乳、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○みかん缶、バナナ、○もも缶、だいこん、れんこん、きゅうり	カレールウ	405.9(399.7) 14.7(15.3) 8.9(10.6) 1.3(1.1)		
20	火	牛乳	御飯、すまし汁（麩・わかめ）、しゅうまい、キャベツのりあえ、ブロッコリー、オレンジ	牛乳 かぼちゃのパンケーキ	米、○ホットケーキ粉、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉、○油、焼ふ、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ブロッコリー、オレンジ、きゅうり、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、○干しぶどう、焼きのり	しょうゆ、マヨドレ、食塩	492.6(493.1) 21.6(22.4) 19.4(20.7) 1.3(1.2)		
21	水	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・しいたけ）、ししゃものチーズフライ、ポテトサラダ、トマト、キウイフルーツ	牛乳 ビスコ ウエハース	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油	○牛乳、ししゃも、米みそ、卵、粉チーズ、かつお節、◎牛乳	トマト、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しいたけ、切り干しだいこん、パセリ	マヨドレ	470.2(450.8) 18.6(17.9) 17.9(17.6) 1.3(1.2)		
22	木	牛乳	御飯、みそ汁（ほうれん草・麩）、高野豆腐の挽肉あんかけ、わかめサラダ、人参甘煮	牛乳 きなこバナナ	米、砂糖、○砂糖、焼ふ、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ、○きな粉、かつお節、◎牛乳	○バナナ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、生わかめ、こまつな、コーン缶	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん	395.2(388.6) 16.7(16.9) 11.5(12.5) 1.4(1.3)		
23	金	牛乳	御飯、みそ汁（大根・油揚げ）、煮魚、じゃが芋きんぴら、ナムル、オレンジ	牛乳 鮭わかめおにぎり	米、じゃがいも、○米、砂糖、ごま油	○牛乳、あこうだい、米みそ、○さけ(塩)、油揚げ、かつお節、◎牛乳	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、オレンジ、ピーマン、しょうが、○カットわかめ	しょうゆ、みりん	477.3(421.4) 23.4(21.6) 10.0(11.4) 1.7(1.5)		
26	月	牛乳	御飯、うどん、肉じゃが、キウイフルーツ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	じゃがいも、米、干しうどん(ゆで)、○ホットケーキ粉、三温糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、鶏もも肉、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キウイフルーツ、ねぎ、しいたけ、○いちごジャム	しょうゆ、みりん、食塩	449.4(423.5) 20.8(19.9) 10.8(11.9) 1.3(1.2)		
27	火	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・豆腐）、鮭の和風ムニエル、キャベツ甘酢漬、人参甘煮、バナナ	牛乳 おさかなふりかけおにぎり	米、○米、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ、○チーズ、かつお節、◎牛乳	にんじん、バナナ、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん	しょうゆ、○おさかなふりかけ、酢、みりん	520.3(457.8) 26.1(23.6) 11.5(12.2) 1.5(1.4)		
28	水	牛乳	御飯、みそ汁（小松菜・麩）、ポークチャップ、マカロニサラダ、ブロッコリー	ジョア 野菜せんべい	米、マカロニ、小麦粉、焼ふ、油、砂糖	○ジョア マスカット、豚肉(もも)、米みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、にんじん、しめじ	マヨドレ、ケチャップ、中濃ソース	468.3(454.6) 22.9(21.8) 17.8(17.9) 1.1(1.1)		
29	木	牛乳	御飯、みそ汁（切干し・しめじ）、マーボー豆腐、かぼちゃ煮、オレンジ	牛乳 チーズ ビスケット	米、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○チーズ、米みそ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、オレンジ、ねぎ、しいたけ、しめじ、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラスープの素	456.9(439.3) 19.3(19.4) 15.1(15.8) 1.7(1.6)		
30	金	牛乳	御飯、みそ汁（なめこ・万能ねぎ・豆腐）、親子煮、中華風サラダ、トマト、バナナ	牛乳 ふかしいも	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、三温糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、米みそ、かつお節、◎牛乳	たまねぎ、トマト、バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、しいたけ、万能ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん	455.0(443.3) 19.8(19.6) 11.6(12.7) 1.5(1.4)		

3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	mg	g未満
実施献立の給与量	457	20.0	15.0	354	2.4	385	0.32	0.51	28	—	1.3
目標量	510	17.0～26.0	12.0～17.0	225	2.3	200	0.25	0.30	20	—	1.3

3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g未満
実施献立の給与量	466	20.6	14.5	315	2.8	429	0.32	0.44	32	4.4	1.4
目標量	510	17.0～26.0	12.0～17.0	270	2.7	225	0.32	0.41	23	4.5	1.6

手洗いで感染症を予防しよう！

～正しく手洗いできているかな？～

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

- ❖正しい手の洗い方に、下記①と②をプラスして実施するとより効果的です！
- ①たっぷりの泡で洗う（しっかり泡立てることが大切です）
 - ②30秒間流水でしっかり流す
「森のくまさん」を2回歌うと30秒になります。
歌を歌いながら楽しく手を洗いましょう♪



外から帰った際や食事前にしっかり手を洗っていますか？
正しい手の洗い方を実施することで、感染症が予防できます！
家族みんなで楽しく手洗いを実施しましょう♪