

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	ほうとううどん 豆腐ひじきハンバーグ ごぼうサラダ 果物(バナナ)	プレミックス粉(米粉用)／うどん(ゆで)／パン粉(乾燥)／三温糖／白ごま(いり)／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／干ひじき(ｽﾃｰﾙｼﾝｸﾞ、乾)／★たまご／ツナちゃんク／塩ざけ	西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／ほうれんそう／ごぼう／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆鮭おにぎり 麦茶 ☆ホットケーキ 牛乳 柏もち 小魚		1杯分 - 476 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.9 g
2 水	炊きおこわ 味噌汁(玉葱・わかめ) ミートボール ポテトサラダ 果物(オレンジ)	ハードビスケット／もち米／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／かしわもち	乳酸菌飲料／魚肉ソーセージ／焼きのり／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／ロースハム／スライス	にんじん／玉葱／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 乳酸菌飲料 ビスケット		1杯分 - 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.6 g
7 月	にんじんロール コーンシチュー 鶏肉のオレンジ焼き カップリーニサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい／にんじんロール／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／薄力粉／有塩バター／マーレード(高糖度)／カップリー	牛乳／豚小間／牛乳1L／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ツナちゃんク／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／パセリ／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／バナナ	麦茶 ◆おかかおにぎり 牛乳 せんべい		1杯分 - 498 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
8 火	五分づき米 豚肉とたけのこのスープ 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 果物(清見オレンジ)	有塩バター／食パン(市販品)／水稲穀粒(半つき米)／かたくり粉／ごま油／三温糖／白ごま(いり)／薄力粉／グラニュー糖／サ	豚ロース(赤肉)／木綿豆腐／豚ひき肉／焼きのり／牛乳／ｸﾘｰﾑ(植物性脂肪)	たけのこ(ゆで)／干し椎茸／はくさい／玉葱／ねぎ／にんじん／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／ほうれんそう／ﾌﾞﾗｯｸﾊﾞﾆﾓ	牛乳 ◆ブアマンケーキ 麦茶 ☆バタートースト		1杯分 - 517 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
9 水	豚汁うどん ポテトコロッケ わかめとしらすのサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／うどん(ゆで)／こんにゃく(精粉)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／サラダ油／薄力粉／パン粉(乾燥)／	かつお加工品(かつお節)／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／しらす干し(半乾)	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／玉葱／きゅうり／バナナ	牛乳 ◆マドレーヌパン 麦茶 ☆おかかおにぎり		1杯分 - 619 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 木	ふりかけ御飯 すまし汁(法連草・えのき) 鶏肉の味噌漬け焼き パンキンサラダ 空豆 果物(清見オレンジ)	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／三温糖／白ごま(いり)／小町麩／有塩バター／上白糖	鯉節(花かつお)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)／牛乳／きな粉(大豆)	ほうれんそう／えのきたけ／西洋かぼちゃ／きゅうり／そらまめ／清見オレンジ	牛乳 ◆きなこ麩 麦茶 ビスケット		1杯分 - 498 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.4 g
11 金	ピース御飯 味噌汁(豆腐・長葱) 鮭の西京焼き 七色サラダ 果物(清見オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／サラダ油／ごま油／黒ごま食パン	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／鶏若鶏肉さき身／干ひじき(ｽﾃｰﾙｼﾝｸﾞ、乾)／サラダチーズ／牛乳／ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	バナナ／ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰﾝｽﾞ／ねぎ／だいこん／きゅうり／ﾚｯﾄﾞｷｬﾍﾞｯﾄﾞ／にんじん／清見オレンジ	牛乳 ◆クリームチーズサンド 麦茶 果物(バナナ)		1杯分 - 459 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 土	スパゲティーナボリタン キャベツベークンスープ 大根のおかかサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット／スパゲティ／サフラワー油／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	ウィンナー／ベーコン／かつお加工品(かつお節)／牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	玉葱／青ピーマン／にんにく(りん茎)／キャベツ／だいこん／バナナ	牛乳 ◆ツナと胡麻のおにぎり 麦茶 ビスケット		1杯分 - 460 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
14 月	磯うどん タンドリーチキン さつまいもサラダ 果物(バナナ)	カルシウムウエハース／うどん(ゆで)／三温糖／さつまいも／とうもろこし(冷凍)／水稲穀粒(精白米)／サフラワー油／ごま油	牛乳／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／豚小間／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／明治ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄﾞｲｰｼﾞｬﾝﾄﾞ／★たまご	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／にんにく(りん茎)／きゅうり／バナナ／あさつき	牛乳 ◆炒飯 牛乳 ウエハース		1杯分 - 513 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
15 火	わかめ御飯 けんちん汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草油揚げのごま和 果物(オレンジ)	じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／さといも／かたくり粉／サフラワー油／ごま(いり)／三温糖	牛乳／わかめご飯の素／豚小間／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ／鉄分ヨーグルト／かたくち	にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／ほうれんそう／パレンシアオレンジ	牛乳 ☆ゆでじゃが芋 麦茶 ヨーグルト 小魚		1杯分 - 475 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
16 水	牛乳パン ミネストローネスープ 鮭のムニエル イタリアンサラダ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／牛乳パン／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／三温糖／サフラワー油／無塩バター／グラニュー糖	牛乳／塩昆布／ベーコン／しろさけ／ロースハム／サラダチーズ／★たまご	キャベツ／玉葱／にんじん／セロリ／パセリ／きゅうり／パレンシアオレンジ／ほうれんそう	牛乳 ☆塩昆布おにぎり 麦茶 ◆ほうれん草のﾊﾞﾝﾄﾞｹｰｷ		1杯分 - 505 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.0 g
17 木	パンキンカレーライス わかめスープ コーンサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／白ごま(いり)／三温糖	牛乳／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／油揚げ	ﾌﾞﾙｰﾝ／西洋かぼちゃ／にんじん／玉葱／ねぎ／キャベツ／きゅうり／バナナ／たけのこ(ゆで)／干し椎茸	麦茶 ◆きつねごはん 牛乳 ﾌﾞﾙｰﾝ		1杯分 - 486 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g
18 金	ひじきご飯 味噌汁(かぶ・ほうれん草) 豆腐入り松風焼き 春雨サラダ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／普通はるさめ(乾)／サフラワー油／ごま油／蒸しパン粉	キャンディチーズ／干ひじき(ｽﾃｰﾙｼﾝｸﾞ、乾)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／ロースハム／牛乳／き	人蔘ジュース／にんじん／おかひじき／かぶ／ほうれんそう／ねぎ／玉葱／きゅうり／パレンシアオレンジ	牛乳 ◆きな粉蒸しパン にんじんジュース チーズ		1杯分 - 474 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g
19 土	ウィンナーピラフ チキンスープ キャベツのしらす和え 果物(バナナ)	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／かたくり粉／ごま油／サンドイッチ食パン	ウィンナー／鶏小間／しらす干し(微乾燥品)／牛乳	玉葱／赤ピーマン／パセリ／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう／干し椎茸／キャベツ／バナナ／ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ(ｼﾞｬﾑ)	牛乳 ◆ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ 麦茶 せんべい		1杯分 - 497 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g
21 月	鶏ごぼう御飯 すまし汁(はんぺん・葱) 魚の唐揚げ キャベツかにかまサラダ 果物(オレンジ)	りんごゼリー／水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／かたくり粉／サラダ油／黒ごま(いり)／食パン(市販品)	鶏若鶏肉ひき肉／はんぺん／鯉節(花かつお)／めかじき／かに風味かまぼこ／牛乳／豚ひき肉／ﾊﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	ごぼう／ねぎ／キャベツ／きゅうり／パレンシアオレンジ／玉葱／にんにく(りん茎)	牛乳 ◆ホットオープンサンド りんごゼリー		1杯分 - 506 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	494 kcal	タンパク質 18.6 g
					脂 質	16.1 g	食塩相当量 1.9 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 火	五分づき米 味噌汁(豆腐・わかめ) 焼鮭 切干し大根の煮付け 大正金時の煮付け 果物(オレンジ)	さつまいも/水稲穀粒(半つき米)/三温糖/薄力粉/有塩バター/メープルシロップ	牛乳/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かたくちいわし(煮干し)/甘塩鮭/鶏若鶏肉ひき肉/大正金時/ブルー乳酸菌飲料/★たまご/牛乳	にんじん/切干しだいこん/パレンシアオレンジ/ほうれんそう	ブルー乳酸飲料 ◆野菜のパンケーキ 牛乳 ☆ふかし芋	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.6 g
23 水	カレーうどん 豆腐のつくね 温サラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/うどん(ゆで)/かたくり粉/三温糖/じゃがいも/白ごま(いり)	牛乳/豚小間/木綿豆腐/鶏若鶏肉ひき肉/魚肉ソーセージ/焼きのり	にんじん/玉葱/ほうれんそう/ねぎ/しょうが/西洋かぼちゃ/★えだまめ(冷凍)/バナナ/きゅうり	麦茶 ◆焼肉のり巻き 牛乳 ☆しおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
24 木	コッペパン 春キャベツポタージュ バーベキューチキン ブロッコリーと卵のサラダ 果物(バナナ)	コッペパン/メープルシロップ/有塩バター/三温糖/ぎょうざの皮/じゃがいも/サラダ油	明治十勝ヨーグルト/ベーコン/牛乳1L/クリーム(植物性脂肪)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/★たまご/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	キャベツ/玉葱/にんにく(りん茎)/パイン濃縮還元ジュース/ブロッコリー/バナナ	麦茶 ◆インドサモサ ヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.4 g
25 金	赤飯 すまし汁(わかめ・麩) ミートローフ スパゲティサラダ 果物(小玉スイカ)	塩せんべい/もち米/水稲穀粒(精白米)/黒ごま(いり)/花麩/とうもろこし(冷凍)/パン粉(乾燥)/マカロニ・スパゲティ/フーズンジャー・キートン	ささげ(乾)/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/豚ひき肉/鶏若鶏肉ひき肉/ベーコン/ロースハム/キックル(植物性脂肪)	玉葱/にんじん根(冷凍)/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/小玉すいか/温州蜜柑缶詰(果肉)	麦茶 ◆手づくりケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
26 土	スパゲティミートソース オニオンスープ キャベツとハムのサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/スパゲティ/三温糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/ロースハム/牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/焼きのり	にんじん/玉葱/にんにく(りん茎)/トマト缶詰(ホール)/パセリ/キャベツ/バナナ/ほんしめじ	牛乳 ◆炊き込みおにぎり 麦茶 ビスケット	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
28 月	あんかけ焼きそば 中華風コンソープ 鶏つくねと生揚げの煮 果物(バナナ)	こぶたグレーゼリー/蒸し中華めん/ごま油/かたくり粉/とうもろこし缶詰(クリーム)/三温糖/サンドイッチ食パン	なると/豚小間/鶏若鶏肉ひき肉/★たまご/生揚げ/スライスチーズ/ロースハム	キャベツ/にんじん/玉葱/ブロッコリー/もやし/干し椎茸/にんにく(りん茎)/しょうが/にんじん	麦茶 ◆ハムチーズサンド グレーゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g
29 火	ハリハリ御飯 味噌汁(キャ・油揚げ) 鶏肉のヨーグルト味噌焼き 五色サラダ 果物(オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/三温糖/普通はるさめ(乾)/サフラワー油/ごま油/じゃがいも/かたくり粉/有塩バター	刻み昆布/ちりめんじゃこ/油揚げ/かたくちいわし(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/明治ブルガリアヨーグルト/ロースハム/★たまご/牛乳/焼ききな粉(大豆)/ツナ/チャンク/ベーコン/牛乳	バナナ/切干しだいこん/にんじん/キャベツ/にんにく(りん茎)/しょうが/きゅうり/パレンシアオレンジ	牛乳 ◆じゃが餅 麦茶 果物(バナナ)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g
30 水	サンドイッチ 春雨スープ フライドポテト アスパラベーコン炒め 果物(小玉スイカ)	マカロニ/三温糖/食パン(市販品)/いちごジャム(低糖度)/普通はるさめ(乾)/冷凍フライドポテト/サフラワー油/サンドイッチ食パン/グラニュー	ヨーグルト/絹ごし豆腐/さつま揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚小間/かつお加工品(かつお節)/牛乳/★たまご/牛乳1L/キックル(乳脂肪・植物	きゅうり/玉葱/干し椎茸/チンゲンツアイ/アスパラガス/小玉すいか	牛乳 ◆パン耳のラスク 麦茶 ☆マカロニきな粉	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.9 g
31 木	麦ご飯 田舎汁 肉じゃが キャベツのおかかあえ 果物(小玉スイカ)	水稲穀粒(精白米)/おむぎ(押麦)/じゃがいも/サラダ油/三温糖/薄力粉/有塩バター	ヨーグルト/絹ごし豆腐/さつま揚げ/かたくちいわし(煮干し)/豚小間/かつお加工品(かつお節)/牛乳/★たまご/牛乳1L/キックル(乳脂肪・植物	にんじん/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/玉葱/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/小玉すいか/バナナ	牛乳 ◆バナナオムレット ヨーグルト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g

食べ物に対しての気持ち

便利な世の中になりました。電子レンジで食べ物を手軽に調理できます。食べ物に対して感謝の気持ちを抱かせにくい環境ですが、「尻頭つきの魚」を調理するところを見せてあげるなど、加工前の食材に触れる機会を与えてあげたいものですね。



マナーのお手本は 周囲の大人

マナーのお手本は、まずは身近な大人です。保護者が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれをまねしてくれます。「孤食」は避けたいものです。

みんなの体は 何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずから料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

