

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 月	<b>入園・進級式</b>						1球* - kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g
2 火	炊き込みご飯 味噌汁(卵・のらぼう菜) 鶏肉のヨーグル味噌焼き れんこんサラダ 果物(清見オレンジ)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖/白ごま(すり)/ コッペパン/サフラ ワー油/上白糖	油揚げ/刻みのり/た まご/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/きな粉	にんじん/ほんしめじ /のらぼう菜/にんに く(りん茎)/しょうが /れんこん/きゅうり /清見オレンジ	麦茶 ◆揚げパン		1球* - 471 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
3 水	五分づき米 のっぺい汁 鱈の照り焼き 刻み昆布の煮物 果物(バナナ)	たまごボーロ/水稲穀 粒(半つき米)/さとい も/かたくり粉/三温 糖/薄力粉/サラダ油 /ごま油	なると/かたくちいわ し(煮干し)/ぶり/刻 み昆布/さつま揚げ/ 牛乳/豚ひき肉	だいこん/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽 培、生)/ねぎ/さや いんげん/しょうが/ バナナ/たけのこ(ゆ で)	麦茶 ◆肉まん		1球* - 468 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g
4 木	わかめごはん 味噌汁(豆腐・長葱) 鶏肉の唐揚げ ほうれん草と人参ごま和え 果物(苺)	カルシウムウエハース /水稲穀粒(精白米)/ かたくり粉/サフラ ワー油/白ごま(い り)/三温糖/豆腐 ドーナツ	牛乳/わかめご飯の素 /たまご/かたくちい わし(煮干し)/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)	ねぎ/にんじん/ほう れんそう/いちご	牛乳 豆腐ドーナツ		1球* - 508 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g
5 金	ふりかけ御飯 味噌汁(玉葱・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーのごま味噌和え 果物(苺)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/ふりかけ/ パン粉(乾燥)/ごま (いり)/三温糖/ラ ンチパン	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 /たまご/ロースハム /牛乳/ウィンナー	玉葱/キャベツ/ブ ロッコリー/にんじん /いちご	牛乳 ◆ホットドッグ		1球* - 481 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g
6 土	スパゲティミートソース レタススープ キャベツのおかかあえ 果物(バナナ)	クラッカー/スパゲッ ティ/黒ごま食パン	牛乳/豚ひき肉/かつ お加工品(かつお節)/ クリームチーズ	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/トマ 缶詰(ホール)/レタ ス/ブロッコリー/もやし /キャベツ/バナナ	牛乳 ◆クリームチーズサンド		1球* - 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.2 g
8 月	黒米ご飯 味噌汁(麩・わかめ) 鮭の西京焼き ミモザサラダ 果物(清見オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/黒 米/白ごま(いり)/ 花麩/三温糖/じゃが いも/サンドイッチ食 パン/いちごジャム (低糖度)	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)/かたくちいわ し/さわら/たまご/ 牛乳	バナナ/さやえんどう /にんじん/きゅうり /清見オレンジ	麦茶 果物(バナナ)		1球* - 476 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.8 g
9 火	牛乳パン キャベツベコンスープ スコップコロケ マカロニサラダ 果物(苺)	ハードビスケット/牛 乳パン/じゃがいも/ サラダ油/パン粉(乾 燥)/マカロニ/水稲 穀粒(精白米)/三温糖	のむヨーグルト(ブ レーン/ベーコン/豚 ひき肉/ロースハム/ 牛乳/干ひじき(ステ ン缶、乾)/油揚げ	キャベツ/玉葱/にん じん/きゅうり/いち ご	牛乳 ◆ひじきおにぎり		1球* - 483 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g
10 水	磯うどん 鶏肉の甘辛煮 干草和え 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)/う どん(ゆで)/三温糖/ 薄力粉/上白糖/ごま (いり)	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) /たまご/油揚げ/牛 乳/かつお加工品(か	にんじん/玉葱/干し 椎茸/ねぎ/ほうれん そう/ブロッコリー/もやし /バナナ	麦茶 ◆おにかおにぎり		1球* - 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g
11 木	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 麻婆豆腐 キャベツのしらす和え 果物(清見オレンジ)	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/ 無塩バター/薄力粉/ グラニュー糖	スティックチーズ/か たくちいわし(煮干し) /木綿豆腐/豚ひき肉 /しらす干し(微乾燥 品)/たまご	玉葱/ねぎ/にんじん /にんにく/にんにく(り ん茎)/しょうが/ キャベツ/清見オレンジ/ ほうれんそう	麦茶 ◆ほうれん草のバウンドケーキ		1球* - 467 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.1 g
12 金	チキンライス 春雨スープ 鮭のムニエル ゆでブロッコリー 果物(清見オレンジ)	じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)/普通はるさ め(乾)/薄力粉/有塩 バター/グラニュー糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /ベーコン/むきがれ い/たまご	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/チン ゲンツァイ/ブロッ コリー/清見オレンジ/ レモン	牛乳 ◆マドレーヌ		1球* - 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.8 g
13 土	スパゲティナポリタン チキンスープ 大根とツナのサラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/スパゲッ ティ/サフラワー油/ かたくり粉/サンド イッチ食パン/有塩バ ター/三温糖	牛乳/ウィンナー/鶏 小間/まぐろ缶詰(油 漬/クライト)/きな粉 (大豆)	玉葱/青ピーマン/に んにく(りん茎)/にん じん/えのきたけ/ほ うれんそう/だいこん /きゅうり/バナナ	牛乳 ◆きなこサンド		1球* - 496 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g
15 月	塩昆布ごはん かき玉汁 焼鮭 煮しめ 果物(清見オレンジ)	クラッカー/水稲穀粒 (精白米)/かたくり粉 /さといも/三温糖/ サラダ油/蒸し中華め ん/サフラワー油	牛乳/塩昆布/たまご /鰹節(花かつお)/ 甘塩鮭/豚小間	にんじん/ごぼう/れ んこん/干し椎茸/さ やえんどう/清見オレンジ/ キャベツ/ブロッ コリー/もやし	牛乳 ◆焼きそば		1球* - 480 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
16 火	ほうとううどん ひじき団子の甘酢あんかけ ポテトサラダ 果物(バナナ)	プレミックス粉(かつ 用)/うどん(ゆで)/ かたくり粉/三温糖/ じゃがいも/水稲穀粒 (精白米)	豚小間/豚ひき肉/干 ひじき(ステン缶、乾) /ロースハム	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/しょうが/ きゅうり/バナナ/ス ナップえんどう	麦茶 ◆ほうじ茶おにぎり スナップえんどう		1球* - 483 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.1 g
17 水	麦ご飯 豚汁 鶏肉の塩麹焼き 五色サラダ 果物(バナナ)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/おおむぎ (押麦)/じゃがいも /糸こんにゃく/普通 はるさめ(乾)/三温糖 /サフラワー油/ごま	豚小間/木綿豆腐/鶏 若鶏肉モモ(皮付き)/ ロースハム/たまご/ 牛乳/サラダチーズ	にんじん/だいこん/ ねぎ/ごぼう/きゅう り/バナナ	牛乳 ◆チーズ蒸しパン		1球* - 489 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 4.8 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	487 kcal	タンパク質 17.9 g
					脂 質	16.5 g	食塩相当量 2.1 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		
18 木	ほうれん草ロール コーンシチュー 豆腐ナゲット パンブキンサラダ 果物 (清見オレンジ)	マカロニ／三温糖／ほうれん草ロール／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／水稲穀粒(精白米)	牛乳／きな粉(大豆)／豚小間／牛乳1L／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フライド)／わかめご飯の素	玉葱／にんじん／パセリ／西洋かぼちゃ／きゅうり／清見オレンジ	麦茶 ◆わかめおにぎり 牛乳 ☆マカロニきな粉	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g
19 金	御飯 味噌汁(豆腐・絹さや) 千草焼き 切干し大根の煮付け 果物 (清見オレンジ)	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖／じゃがいも／かたくり粉／有塩バター	絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／たまご／鶏若鶏肉ひき肉／かつお加工品(かつお節)／牛乳	パナナ／さやえんどう／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん／ほうれん草／切干しだいこん／清見オレンジ	牛乳 ◆じゃが餅 麦茶 果物(パナナ)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g
20 土	豚丼 中華風コーンスープ 海藻サラダ 果物(パナナ)	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／三温糖／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／有塩バター／グラニュー糖	牛乳／豚小間／鶏若鶏肉ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ	玉葱／グリーンピース(冷凍)／ねぎ／きゅうり／パナナ	牛乳 ◆シュガートースト 牛乳 ビスケット	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
22 月	スープスパゲティ オニオンスープ キャベツかにかまサラダ 果物 (清見オレンジ)	クッキー／マカロニ・スパゲティ／とうもろこし缶詰(クリーム)／黒ごま(いり)／三温糖／サフラワー油／ごま油／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／牛乳1L／ホップ(クリーム)／植物性脂肪／かに風味かまぼこ／牛乳／たまご／なると／豚ひき肉	にんにく(りん茎)／玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／パセリ／キャベツ／きゅうり／清見オレンジ／あさつき	牛乳 ◆炒飯 麦茶 クッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
23 火	たけのこ御飯 味噌汁(かぶ・ほうれん草) 豆腐入り松風焼き わかめのなめ苺和え 果物 (清見オレンジ)	クラッカー／水稲穀粒(精白米)／三温糖／パン粉(乾燥)／白ごま(いり)／無塩バター／薄力粉／グラニュー糖	油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼこ／牛乳／たまご	たけのこ(ゆで)／にんじん／かぶ／ほうれん草／ねぎ／玉葱／きゅうり／えのきたけ(味付け瓶詰)／清見オレンジ／パナナ	牛乳 ◆バナナケーキ 麦茶 クラッカー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g
24 水	カレーライス わかめスープ ほうれん草のナムル 果物(パナナ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／かたくり粉／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／サンドイッチ食パン	スティックチーズ／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／焼きのり／牛乳／たまご	にんじん／玉葱／ねぎ／ほうれん草／ブロッコリー／もやし／パナナ	牛乳 ◆たまごサンド 麦茶 チーズ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.6 g
25 木	パンズパン 野菜スープ 鶏肉の照焼き ポイルサラダ 果物 (グレープフルーツ)	コーンフレーク／パンズパン／じゃがいも／ABCマカロニ／水稲穀粒(精白米)／三温糖	牛乳1L／ウィンナー／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／油揚げ	玉葱／にんじん／パセリ／キャベツ／グレープフルーツ	麦茶 ◆きつねごはん 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
26 金	赤飯 若竹汁 ミートローフ 温サラダ 果物 (清見オレンジ)	もち米／黒ごま(いり)／とうもろこし(冷凍)／パン粉(乾燥)／じゃがいも／バターケーキ	ささげ(乾)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／鰹節(花かつお)／豚ひき肉／鶏若鶏肉ひき肉／ベーコン／牛乳1L／たまご／魚肉ソーセージ	パナナ／たけのこ(ゆで)／玉葱／にんじん／根(冷凍)／グリーンピース(冷凍)／西洋かぼちゃ／★えだまめ(冷凍)／清見オレンジ	麦茶 ケーキ 麦茶 果物(パナナ)	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g
27 土	コロッセパン ジュリアンヌスープ イタリアンサラダ 果物(パナナ)	塩せんべい／サフラワー油／パンズパン／じゃがいも／スパゲティ／三温糖／黒ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	牛乳／ベーコン／ロースハム／サラダチーズ／塩ざけ	にんじん／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／パセリ／きゅうり／パナナ	牛乳 ◆鮭おにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g

## 快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!

## 体内時計

人は生まれつき「体内時計」を備えています。24.2～24.6時間の周期で、光のない真っ暗やみの中での生活でも、睡眠・覚せい・体温などのリズムが維持されているのです。ですが、やはり朝の太陽で目覚めて、夜に寝る習慣の方がとても健康的なのです。

