

日	曜	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える				
1	月	御飯 豚肉の南部焼 プチゼリー	味噌 豚もも	油揚げ 桜えび	精白米 小麦粉 ビーフン プチゼリー	黒ごま 油 ごま油	たまねぎ チンゲン菜 人参	344	14.3		
2	火	鶏井 わかめサラダ	鶏小間 カットわかめ 乾	みそ 牛乳	精白米 片栗粉	砂糖 ドレッシング	たまねぎ にら 人参	グリンピース もやし キャベツ オレンジ	386	15.2	
3	水	御飯 あじの磯辺焼き スナッフえんどうのマヨネーズ和え	みそ 青のり	あじ 豚小間	精白米 油 砂糖	小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	大根 人参 大根の葉 いんげん	たまねぎ スナッフえんどう	344	13.8	
4	木	御飯 豆腐のそぼろあん Caヨーグルト	みそ 木綿豆腐 青豆	カットわかめ 乾 鶏挽肉 ヨーグルト	精白米 砂糖 ごま油 白ごま	油 片栗粉 白ごま	キャベツ ほうれん草 もやし	たまねぎ 人参	352	14.8	
5	金	御飯 鶏肉のみぞれ煮 ふかしさつま芋	とりもも	しらす干し	精白米 ふ 油 白すりごま	そうめん 小麦粉 砂糖 さつまいも	ネギ 小松菜 人参	きぬさや	361	13.4	
8	月	御飯 たらのかりん揚げ 切り干し大根のカレー風炒り煮 白桃缶	みそ カットわかめ 乾 豚小間	高野豆腐 乾 たら	精白米 油 白ごま	片栗粉 砂糖	切り干し大根 乾 人参 白桃缶	332	14.6		
9	火	御飯 豚肉の炒め煮 青のりポテト	みそ 油揚げ	豚小間 青のり	精白米 砂糖	油 じゃがいも	チンゲン菜 人参 干しいたけ 乾 しらたき	たまねぎ キャベツ	335	13.4	
10	水	キーマカレー みかん缶	豚挽肉 青豆 牛乳	大豆 水煮 プロセスチーズ	精白米 カレールー	油 ドレッシング	たまねぎ 人参 みかん 缶	ブロッコリー	417	14.6	
11	木	山の日									
12	金	御飯 チキンチャップ ブロッコリーとコーンのソテー 黄桃缶	みそ とりもも	油揚げ ツナ缶	精白米 油	小麦粉 砂糖	小松菜 コーン たまねぎ 黄桃缶	ブロッコリー	361	13.8	
15	月	お弁当の日									
16	火	お弁当の日									
17	水	御飯 手作りやわらかハンバーグ キャンディーチーズ	みそ カットわかめ 乾 ツナ缶	高野豆腐 乾 豚肉 プロセスチーズ	精白米 マカロニ 乾	油 マヨネーズ	ほうれん草 人参 たまねぎ	359	13.0		
18	木	御飯 サバの塩焼き 小松菜のけずり和え	みそ さば かつお節	油揚げ 鶏挽肉	精白米 砂糖	油 片栗粉	たまねぎ かぼちゃ グリンピース 小松菜	346	14.6		
19	金	中華丼 大根サラダ	すまし汁 バナナ	豚小間 木綿豆腐	精白米 片栗粉	油 ドレッシング	キャベツ 人参 きゅうり バナナ	もやし ネギ 大根	355	12.1	
22	月	御飯 松風焼き ほうれん草の小町和え	すまし汁 ひじきの炒り煮	鶏挽肉 干ひじき 卵	精白米 パン粉 乾 油	ふ 砂糖 白ごま	干しいたけ 乾 グリンピース ほうれん草	たまねぎ 人参	346	15.1	
23	火	御飯 さわらのマヨネーズ焼き グレープフルーツ・ルビー	みそ さわら 木綿豆腐 卵	カットわかめ 乾 豚挽肉 かつお節	精白米 油	小麦粉 マヨネーズ	もやし 人参 パセリ グレープフルーツ	にがうり 生	364	16.3	
24	水	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚挽肉 木綿豆腐 青豆	みそ えびシューマイ	精白米 砂糖 春雨 乾 白ごま	油 片栗粉 ごま油	もやし にら しめじ 人参	ネギ	395	17.7	
25	木	御飯 鶏肉のから揚げ トマト	みそ ツナ缶	とりもも	精白米 油	片栗粉	大根 たまねぎ	大根の葉 トマト	人参	358	13.3
26	金	御飯 豚肉のごまだれ焼 キャベツの塩昆布和え	みそ 豚もも 塩昆布	油揚げ がんもどき	精白米 油 砂糖	白すりごま 里芋 ごま油	チンゲン菜 人参 キャベツ	きぬさや	336	15.9	
29	月	御飯 ぶりの塩麹漬け焼き ブロッコリーのドレッシング和え	みそ ぶり	油揚げ 豚小間	精白米 砂糖	油 ごま油 ドレッシング	小松菜 いんげん	ごぼう ブロッコリー	人参	353	14.5
30	火	御飯 鶏肉の味噌焼 キャンディーチーズ	とりもも 生揚げ	みそ かつお節	精白米	油	もやし 人参	にら きぬさや	大根	332	14.9
31	水	御飯 そうめんサラダ 牛乳	豚小間	牛乳	精白米 油 そうめん 乾 白すりごま	じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ 人参	グリンピース バナナ	きゅうり	436	14.2

栄養成分(1ヶ月平均)

★幼児★

エネルギー 361kcal
 蛋白質 14.5g
 脂質 11.3g
 炭水化物 52.5g
 塩分 1.6g

★乳児★

エネルギー 310kcal
 蛋白質 13.5g
 脂質 11.1g
 炭水化物 40.9g
 塩分 1.2g

気をつけよう！ペットボトル症候群



ペットボトル症候群とは、ジュースやスポーツドリンクをたくさん飲み続けることで引き起こされます。糖分を多量に摂りすぎると、体のだるさ、イライラ、意識がもうろうとする、喉の渇き、吐き気などの症状がでえます。普段の水分補給は、水もしくはは甘くないお茶を飲むようにしましょう。

毎月19日は食育の日です

献立は都合により変更になることがあります。