

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	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 金	ロールパン 白身魚のムニエル ほうれんそうとコーンのソテー トマト キャベツスープ	ロールパン／薄力粉／有塩バター／なたね油／とうもろこし(冷凍)	まがれい／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	ほうれんそう／にんじん／トマト／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／青ピーマン	麦茶 ひじきご飯 果物	1杯分 - 499 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g
2 土	ご飯 煮魚 金時豆煮 漬物サラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	まがれい／いんげんまめ(豆きんとん)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	だいこん／きゅうり／にんじん／セロリー／玉葱／はくさい／ほうれんそう	牛乳 手作りピザ おやつ昆布	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g
4 月	菜めし 肉豆腐 さつまいの天ぷら 浅漬け みそ汁(こまつな)	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／しらす／なたね油／三温糖1kg／さつまいも／薄力粉	しらす干し(微乾燥品)／豚小間／焼き豆腐／たまご／わかめ／かつお加工品(かつお節)	こまつな／玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／りよくとうもやし	牛乳 パンブディング 果物	1杯分 - 572 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
5 火	スパゲティミートソース ツナサラダ 茹でもろこし すまし汁	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／とうもろこし	豚ひき肉／バルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／だいこん／葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物	1杯分 - 589 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g
6 水	きのご飯 魚の香味焼き 切干大根のサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐とほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／白ごま(乾)／三温糖1kg／ごま油	油揚げ／まがれい／ロースハムスライス／木綿豆腐／こんぶ	干し椎茸／ぶなしめじ／まいたけ／ねぎ／しょうが／切干しだいこん／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／ほうれんそう	飲むヨーグルト 塩やきそば おやつ昆布	1杯分 - 482 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 10.2 g 食塩相当量 2.2 g
7 木	ドライカレー チンゲン菜の中華和え トマト ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／ごま油／三温糖1kg	豚ひき肉／焼き豚／ベーコン短冊	干しぶどう／にんじん／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム／チンゲンツアイ／きくらげ(乾)／トマト／だいこん／ぶなしめじ／ごま	牛乳 シュガートースト 果物	1杯分 - 581 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g
8 金	バターロールパン かじきのゆかり揚げ ほうれん草の菊花和え 蒸し南瓜 春雨スープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／緑豆はるさめ／ごま油	めかじき／たまご／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	しそ葉／ほうれんそう／にんじん／きくの花／日本かぼちゃ／玉葱／にら	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック	1杯分 - 498 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.8 g
9 土	きこのスパゲティ コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ／有塩バター／とうもろこし(冷凍)／なたね油	ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	生椎茸／ぶなしめじ／玉葱／青ピーマン／きゅうり／にんじん／キャベツ／ブロッコリー／マッシュルーム	麦茶 チキンピラフ 果物	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
11 月	ご飯 豚肉の漬け焼き 蒸かしさつまい レンコンサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／三温糖1kg	豚小間／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／青ピーマン／赤ピーマン／にんじん／れんこん／きゅうり／キャベツ	牛乳 マカロニ安倍川 果物	1杯分 - 583 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
12 火	あけぼのごはん 鮭のチーズ焼き もやしとピーマンのソテー トマトサラダ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油	こんぶ／べにざけ／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)	にんじん／ブロッコリー／もやし／青ピーマン／トマト／きゅうり／キャベツ／はくさい／玉葱／ぶなしめじ／チンゲンツアイ	麦茶 チヂミ 果物	1杯分 - 417 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.9 g
13 水	五目うどん 五目煮豆 もやしのサラダ ゆていんげん	うどん(ゆで)／さといも／こんにやく(精粉)／三温糖1kg／なたね油	豚小間／大豆(国産、乾)／鶏小間／こんぶ／かつお加工品(かつお節)	だいこん／にんじん／こまつな／ねぎ／ごぼう／れんこん／りよくとうもやし／きゅうり／さやいんげん	麦茶 高菜チャーハン 果物	1杯分 - 466 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.3 g
14 木	きびごはん サバの塩焼き 肉じゃが ブロッコリー みそ汁(かぶ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／じゃがいも／しらす／なたね油／三温糖1kg	まさば／豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	1杯分 - 581 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g
15 金	バターロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ふき芋 コールスローサラダ 野菜スープ	ロールパン／マーマレード(低糖度)／じゃがいも／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 わかめご飯のおにぎり おしゃぶり昆布	1杯分 - 472 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.3 g
16 土	麻婆丼 春雨の中華サラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg／緑豆はるさめ／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	ねぎ／にら／にんじん／きゅうり／日本かぼちゃ／玉葱／生椎茸	麦茶 ほうとう 果物	1杯分 - 484 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 2.2 g
19 火	ごま塩ご飯 豆腐ハンバーグ 和風サラダ ブロッコリー 豚汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／パン粉(生)／なたね油／三温糖1kg／さといも	木綿豆腐／豚ひき肉／たまご／焼き豚／豚小間	玉葱／だいこん／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／ごぼう／葉ねぎ	麦茶 手作りアイス ミニクワッサン	1杯分 - 581 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g

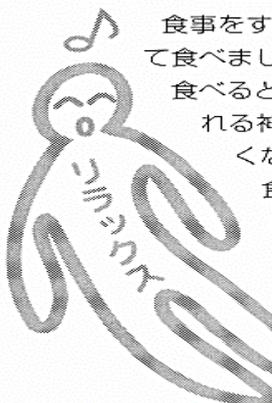
食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	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		
20 水	もやしラーメン ししゃも焼き 酢の物 トマト	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／ごま油／かたくり粉1kg／三温糖1kg	豚ひき肉／ししゃも(生干し)／生わかめ	りょくとうもやし／にんじん／にら／ねぎ／きゅうり／キャベツ／トマト	麦茶 五平もち ヨーグルト	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 2.0 g
21 木	ご飯 ミートローフ 大根の梅ドレサラダ 蒸し南瓜 レタスのスープ	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／なたね油／とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚ひき肉／たまご／ベーコン短冊	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／梅干し(塩漬)うす塩180g／日本かぼちゃ／レタス	牛乳 リンゴのスキムケーキ 果物	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
22 金	黒糖パン パ-のかりんとう揚げ マカロニサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ライ麦パン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)	豚肝臓／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	キャベツ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／玉葱／生椎茸／ほうれんそう	麦茶 おはぎ 果物	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.7 g
25 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー シルバーサラダ 白菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／オリーブ油／緑豆はるさめ	べにざけ／ロースハムスライス／かつお加工品(かつお節)	玉葱／キャベツ／青ピーマン／黄ピーマン／にんじん／ブロッコリー／きゅうり／ほうれんそう／たけのこ／はくさい	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
26 火	キャラカレー フレンチサラダ ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／黒ごま(乾)	豚ひき肉／焼き抜きかまぼこ／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／トマト／干しぶどう／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／ほうれんそう	麦茶 ケーキ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">お誕生日 メニュー</div>	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	鮭のクリームスパゲティ 蒸しさつま芋 ハワイ風サラダ コンソメジュリアン	スパゲティ／薄力粉／有塩バター／さつまいも／なたね油	べにざけ／牛乳／パルメザンチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	にんじん／玉葱／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／パインアップル(缶詰)／セロリー／青ピーマン	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	ピラフ 鶏肉の香味焼き 粉ふき芋 マセドアンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／ごま(乾)／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ	玉葱／にんじん／青ピーマン／ねぎ／しょうが／さやいんげん／きゅうり／マッシュルーム／キャベツ	牛乳 いきなりだんご(熊本県) 果物 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">熊本県</div>	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g
29 金	ご飯 魚のから揚げ ポテトサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／じゃがいも	まがれい／ロースハムスライス／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	にんにく(りん茎)／しょうが／にんじん／きゅうり／パイン／ブロッコリー／ほうれんそう／玉葱	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
30 土	ご飯 チンジャオロース ほうれんそうとコンのソテー たたき胡瓜 味噌汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／とうもろこし缶詰(ホ-ル)／有塩バター	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／ほうれんそう／きゅうり／かぶ／玉葱／こまつな	牛乳 レーズン蒸しパン 果物	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g

「食」にひとこと

食事をする時は、リラックスをして食べましょう。リラックスをして食べると脳内のセロトニンと呼ばれる神経伝達物質のレベルが高くなり、満腹感を感じさせ、食べる量が減ってくるようになります。

ストレスによる「やけ食い」などはさけないのです。食事は私たちの体にとって一大イベントなのです。



さまざまなおイモ

肉ジャガに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃがは、でんぶんの品質が良くおいしい)、焼きイモとして活躍するサツマイモなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、ジャガイモが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。



行事メニュー

26日 お誕生日メニュー
 28日 熊本県郷土料理