

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	胚芽ロールパン 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 牛乳 ウエハース	1杯分 - 539 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.1 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 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 牛乳 ボーロ	1杯分 - 470 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.9 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 506 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 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/まぐる缶詰 (油漬フルケイト)/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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.7 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/ ローズハムスライス/ 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 485 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 2.1 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/こま	牛乳 シュガートースト 果物 牛乳 ボーロ	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 444 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 5.2 g
9 土	かりんとう きのこのスパゲティ コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	かりんとう(黒)/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 牛乳 ボーロ	1杯分 - 556 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 せんべい	1杯分 - 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.1 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/ブ ロースチーズ/かつお 加工品(かつお節)	にんじん/ブロッコ リー/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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 424 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 かりんとう	1杯分 - 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.8 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 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 牛乳 ボーロ	1杯分 - 497 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g
15 金	バターロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 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 牛乳 ビスケット	1杯分 - 424 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 せんべい	1杯分 - 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.8 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 ロコリー/ごぼう/ 葉ねぎ	麦茶 手作りアイス ミニクワッサン 牛乳 ビスケット	1杯分 - 546 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.7 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 牛乳 ウエハース	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.7 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 リンゴのスクムケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.2 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 牛乳 ビスケット	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 ウエハース	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.3 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／さつま芋も／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／青ピーマン	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.6 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 牛乳 ウエハース	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 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／ブロッコリー／ほうれんそう／玉葱	牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g
30 土	ご飯 チンジャオロース ほうれんそうとコーンのソテー たたき胡瓜 みそ汁(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 牛乳 ポーロ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 1.5 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」などはさけないものです。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ておいしい)、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