

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	ロールパン 魚のチーズピカタ ココロポテトサラダ ブロッコリー レタスのスープ	ロールパン/薄力粉/ なたね油/じゃがいも /水稲穀粒(精白米)	まがれい/たまご/パ ルメザンチーズ/ペ コン短冊/しらす干し (微乾燥品)	パセリ/にんじん/き ゆうり/ブロッコリー /レタス/玉葱/だい こん/生しいたけ(菌 床栽培、生)/ほうれ んそう/りんご	麦茶 雑炊 果物	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.4 g 食塩相当量 2.5 g
2 火	ご飯 チンジャオロース トマト かぼちゃ煮 中華風スープ	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/さつまいも/有 塩バター	豚中型種モモ(脂肪なし) /かつお加工品(かつ お節)/牛乳/たま ご/クリーム(乳脂肪 無調整)	青ピーマン/玉葱/ト マト/日本かぼちゃ/ にんじん/きくらげ(乾) /ねぎ/生しいた け(菌床栽培、生)/ぶ どう	牛乳 スイートポテト 果物	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 0.9 g
3 水	グラタン かぶのサラダ ブロッコリー キャベツのスープ	マカロニ(セモリナ) /薄力粉/有塩バター /なたね油/水稲穀粒 (精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /牛乳/ベーコン短冊 /豚ひき肉	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/かぶ /きゆうり/ブロッコ リー/キャベツ/青ピ ーマン/日本なし	麦茶 カレーピラフ 果物	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
4 木	きびごぼん 松風焼き 中華サラダ トマト 沢菜碗	水稲穀粒(精白米)/き び(精白粒)/ごま(乾 )/パン粉(乾燥)/な たね油/三温糖1kg/ ごま油/煮し中華めん	豚ひき肉/たまご/豚 中型種ばら/豚肩(赤 肉)/こんぶ	玉葱/干し椎茸/きゆ うり/きくらげ(乾)/ にんじん/トマト/だ いこん/ごぼう/ねぎ /キャベツ/りよくと うもやし/青ピーマン	麦茶 焼きそば おしゃぶり昆布	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.1 g
5 金	ご飯 サンマの塩焼きおろし添え 厚揚げと小松菜のみそ炒め たたき胡瓜 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg/ ごま油/薄力粉/有塩 バター	さんま/生揚げ/油揚 げ/かたくちいわし/ 煮干し/こんぶ/牛 乳/たまご	だいこん/こまつな きゆうり/かぶ/葉ネ ぎ/日本かぼちゃ/日 本なし	牛乳 かぼちゃのケーキ 果物	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 25.9 g 食塩相当量 1.8 g
6 土	ご飯 豚肉の漬け焼き さつまいも甘煮 ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油/さつまいも/ 三温糖1kg/食パン(市 販品)/ソフトタイフ マーガリン/グラニュー 糖	豚中型種モモ(脂肪なし) /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ/牛乳	玉葱/にんじん/ブロ ッコリー/キャベツ/ だいこん/りんご	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.5 g
9 火	ゆかりご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き はりはり漬け トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/マカロニ(セ モリナ)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /油揚げ/木綿豆腐/ 牛乳/きな粉(大豆)	切干しだいこん/きゆ うり/にんじん/トマ ト/こまつな/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g
10 水	味噌ラーメン 焼き魚 金時豆煮 海藻サラダ	中華めん(生)/とうも ろこし缶詰(生)/ご ま油/三温糖1kg/じ ゃがいも/かたくり粉 1kg/有塩バター	豚ひき肉/かたくち いわし(煮干し)/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/まさば/いんげ ん/まめ(豆きんとん)/ わかめ(乾燥、水戻し)	玉葱/にんじん/キャ ベツ/だいずもやし/ 生しいたけ(菌床栽培 、生)/きくらげ(乾) /青ピーマン/だい こん/きゆうり...	麦茶 じゃがいも餅 果物	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.7 g
11 木	ロールパン 鶏肉の照焼き サツマイモサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/さつまい も/水稲穀粒(精白米) /ごま(乾)	鶏若鶏肉胸(皮付き) /プロセスチーズ/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/しらす干し(半 乾燥品)	しょうが/にんじん/ きゆうり/トマト/玉 葱/マッシュルーム/ キャベツ/青ピーマン /ぶどう	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 2.1 g
12 金	ご飯 生姜焼き肉 おかか和え 粉ぶき芋 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/な たね油/じゃがいも/ 三温糖1kg/薄力粉	豚中型種モモ(脂肪なし) /かつお加工品(かつ お節)/絹ごし豆腐/ 油揚げ/かたくちいわ し(煮干し)/こんぶ/ 牛乳/たまご...	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/りよくと うもやし/かぶ/こまつ な/日本なし	牛乳 どらやき 果物	エネルギー 668 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g
13 土	スパゲティミートソース ツナサラダ さつまいも煮 ブロッコリー 野菜スープ	スパゲティ/オリーフ 油/なたね油/さつまい も/三温糖1kg/水 稲穀粒(精白米)/有塩 バター	豚ひき肉/パルメザン チーズ/まぐろ缶詰(油 漬、水切り)/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/鶏若鶏肉胸(皮 付き)	にんじん/玉葱/トマ ト/きゆうり/キャベ ツ/ブロッコリー/生 しいたけ(菌床栽培、 生)/ほうれんそう(ゆ で)...	麦茶 チキンピラフ 果物	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
15 月	秋野菜カレーライス カリフラワー キャベツサラダ ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)/さ つまいも/さといも/ なたね油/有塩バター /薄力粉/三温糖1kg	豚肩(赤肉)/ベーコン 短冊/牛乳/豆乳	玉葱/にんじん/えだ まめ(冷凍)/カリフラ ワー/キャベツ/きゆ うり/だいこん/ぶな しめじ/日本なし	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g
16 火	ご飯 魚のみそ煮 蒸し南瓜 切干大根煮 わらくも汁	水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/かたくり粉 1kg/薄力粉/有塩バタ ー	まさば/油揚げ/たま ご/絹ごし豆腐/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/牛乳	日本かぼちゃ/切干し だいこん/きやいんげ ん/玉葱/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽培 、生)/根みつば/り んご	牛乳 人参ケーキ 果物	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g
17 水	ロールパン 鶏のチーズ焼き フレンチサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン/なたね油 /水稲穀粒(精白米)/ ごま油	鶏成鶏肉胸(皮なし)/ プロセスチーズ/たま ご/焼き豚	きゆうり/キャベツ/ にんじん/トマト/玉 葱/かぶ/ねぎ/こまつ な/日本なし	麦茶 青菜チャーハン 果物	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 2.1 g
18 木	麻婆丼 ナムル 人参甘煮 春雨スープ	水稲穀粒(精白米)/ご ま油/かたくり粉1kg /三温糖1kg/練豆は るさめ/さつまいも/ なたね油/ごま(乾)	豚ひき肉/木綿豆腐 /かつお加工品(かつお 節)/こんぶ/牛乳	玉葱/にんじん/ねぎ /にら/ほうれんそう /りよくとうもやし/ きくらげ(乾)/りんご	牛乳 大学芋 果物	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g

月平均栄養価	エネルギー 557 kcal	タンパク質 21.5 g
脂 質 16.9 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				
19 金	ご飯 和風ミートローフ ワカメサラダ 蒸し南瓜 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／ごま油 ／蒸し中華めん／なたね 油	豚ひき肉／干ひじき(ア リル蓋、乾)／たまご ／生わかめ／豚中型種 モモ(脂肪なし)	玉葱／にんじん／生し いたけ(菌床栽培、生) ／きゅうり／日本かぼ ちや／こまつな／キャ ベツ／りよくとんもや し／青ピーマン...	麦茶 塩やきそば 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	461 kcal 16.7 g 10.7 g 2.0 g
20 土	中華丼 さつまいも甘煮 ゆでブロッコリー 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／な たね油／かたくり粉1k g／さつまいも／三温 糖1kg／薄力粉／ごま 油／じゃがいも	豚肩(赤肉)／かつお加 工品(かつお節)／こん ぶ／牛乳／豚ひき肉	はくさい／にんじん／ 干し椎茸／たけのこ(ゆ で)／玉葱／青ピー マン／ブロッコリー ／生しいたけ(菌床栽培 生)／ほうれんそう	牛乳 チヂミ 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 20.0 g 12.3 g 2.2 g
22 月	ご飯 鶏肉の黄金焼き 大根サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油 ／じゃがいも／ロールパ ン	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／こんぶ／牛乳 ／たまご	だいこん／きゅうり／ にんじん／玉葱／マッ シュルーム／キャベツ ／ブルーベリー(ジャ ム)／温州蜜柑(厚生、 生)	牛乳 パンディング 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 23.4 g 22.3 g 1.8 g
23 火	ご飯 魚のカレー竜田焼き キンピラ 浅漬け みそ汁	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉1kg／なたね 油／三温糖1kg／クロ ワッサン	まさば／絹ごし豆腐 ／油揚げ／牛乳／豚、ゼ ラチン	しょうが／れんこん／ にんじん／かぶ／かぶ (葉)／きゅうり／はく さい／葉ねぎ／ぶどう (濃縮還元ジュース)	牛乳 クロワッサン ぶどうゼリー		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	711 kcal 24.2 g 29.4 g 1.6 g
24 水	ハヤシライス キャベツステーキ 蒸し南瓜 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／薄 力粉／有塩バター／な たね油	豚小間／ベーコン短冊 ／塩ざけ	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／グリーンピ ース(冷凍)／キャベツ ／日本かぼちや／だい こん／青ピーマン／え のきたけ／ぶなしめじ	麦茶 雑穀炊 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 kcal 14.4 g 10.8 g 1.7 g
25 木	ご飯 さかなのこうみやき ブロッコリー かぶのそぼろ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大 豆油／有塩バター／上 白糖／三温糖1kg／薄 力粉／なたね油	まがれい／鶏若鶏肉ひ き肉／木綿豆腐／油揚 げ／かたくちいわし(煮 干し)／こんぶ／牛 乳／たまご／豚小間	玉葱／セロリ／パセ リ／ブロッコリー／か ぶ／ほうれんそう／キ ャベツ／にんじん／ね ぎ／ぶどう	牛乳 お好み焼き 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 29.7 g 19.5 g 1.5 g
26 金	ロールパン いーのかりんとう揚げ じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリー チキンスープ	ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／じゃがいも ／ごま油／水稲穀粒(精 白米)	豚肝臓／まぐろ缶詰(油 漬ルーベリ)／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／豚ひ き肉	ブロッコリー／玉葱／ ぶなしめじ／青ピーマ ン／ねぎ／にんじん ／かき(甘がき)	麦茶 チャーハン 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 23.2 g 17.3 g 2.3 g
27 土	回鍋肉丼 ブロッコリー 粉ふき芋 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油 ／かたくり粉1kg／じゃ がいも／さつまいも	豚肩(赤肉)／かつお加 工品(かつお節)／こん ぶ／脱脂加糖ヨーグル ト	キャベツ／にんじん ／玉葱／青ピーマン／ブ ロッコリー／マッシュ ルーム	麦茶 焼き芋 ヨーグルト		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	438 kcal 18.3 g 3.3 g 1.2 g
29 月	ご飯 きのこハンバーグ ほうれん草のお浸し 南瓜のサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パ ン粉(乾燥)／なたね油 ／有塩バター／コッペ パン(市販品)／三温 糖1kg	豚ひき肉／たまご／か つお加工品(かつお節) ／絹ごし豆腐／わかめ ／こんぶ／牛乳／きな 粉(大豆)	玉葱／ぶなしめじ／生 しいたけ(菌床栽培、 生)／マッシュルーム ／ほうれんそう／にん じん／西洋かぼちや ／きゅうり／だいこん	牛乳 きな粉揚げパン おしゃぶり昆布		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 25.3 g 25.5 g 2.8 g
30 火	ロールパン 鶏のチュリッパ揚げ ポテトサラダ トマト かぼちやのシチュー	ロールパン／上新粉 ／なたね油／じゃがいも ／薄力粉／有塩バター ／スポンジケーキ／三 温糖1kg	鶏若鶏肉手羽(皮付) ／ベーコン短冊／牛乳 ／クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／し ょうが／にんじん／き ゅうり／トマト／西洋 かぼちや／玉葱／青ピ ーマン／マッシュルー ム	麦茶 お誕生日ケーキ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 19.2 g 29.3 g 1.7 g
31 水	けんちんうどん 魚のカレーパン粉焼き バターコーン ブロッコリー	うどん(ゆで)／さとい も／食パン(市販品) ／オリーブ油／とうも ろこし缶詰(赤身)／有 塩バター／水稲穀粒(精 白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／かつお加工品(かつ お節)／めかじき／か つお缶詰味付けルー	だいこん／にんじん ／ごぼう／こまつな ／ブロッコリー／りんご	麦茶 おかかおにぎり 果物		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	452 kcal 18.9 g 9.3 g 2.5 g

食べ物  
目より  
優先

### 目に良いブルーベリー

ブルーベリーの実は紫色ですが、この色素は「アントシアニン」と呼ばれ、目の疲れをとる効果を発揮してくれます。ブルーベリーが目に良い(物が良く見えるようになる)ことは、広く知られています。

### さまざまなおイモ

肉じゃがに欠かせないジャガイモ(秋作でとれる秋じゃが)は、でんぷ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。

月平均栄養価	全エネルギー	557 kcal	タンパク質	21.5 g
	脂質	16.9 g	食塩相当量	1.9 g