

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 — 月 —	ツナのトマトソーススパゲティ じゃがいもとブロッコリーのサラダ ジョア	スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	ショア、牛乳、おから、ツナ油漬缶、無塩バター、ベーコン	玉葱、人参、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、にんにく	ケチャップ、酢、ソース、無添加コンソメ、食塩	ビスケット 牛乳 おからクッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 812 mg
03 — 火 —	アルファ米 ホワイトシチュー(非常食) ひじきとササミのサラダ みかん缶	アルファ化米、マッシュROOM、マヨドし、三温糖、ごま油	牛乳、ホワイトシチュー(防災食)、鶏ささみ、無塩バター	みかん缶、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、ひじき	酢、しょうゆ	乳酸菌飲料 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 459 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 162 mg
04 — 水 —	わかめ御飯 焼きししゃも きんぴら おくらのおかか和え	米、水あめ、三温糖、ごま油	牛乳、ししゃも、きな粉、みそ、かつお節	きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん、オクラ、大豆もやし、ねぎ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 331 mg
05 — 木 —	ごはん キーマカレー 春雨サラダ バナナ	米、さつまいも、小麦粉、上新粉、三温糖、油、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ、ソース、ケチャップ、食塩、カレールウ	チーズ 牛乳 いきなり団子	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 178 mg
06 — 金 —	トースト ポトフ マカロニサラダ ミルクチップ	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、ミルクチップ、マヨドし、なたね油	牛乳、ウインナー、ハム、豚ひき肉	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、人参、かぶ、ミックスベジタブル、セロリ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、グリーンピース、しょうが	食酢(米酢)、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ、ヤマキだしの素	乾燥ブルーベリー 牛乳 豚ひき肉の炊き込みごはん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 172 mg
07 — 土 —	焼きうどん じゃが芋とツナの煮物 わかめの中華スープ	茹でうどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油、ショートニング、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、かつお節	人参、キャベツ、玉葱、えのきたけ、もやし、ピーマン、干しぶどう、ねぎ、わかめ(乾)	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 204 mg
09 — 月 —	雌株納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め 三平汁 乾燥ブルーベリー	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、三温糖	納豆、さけ、カルシウム&鉄ラウエハース、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	玉葱、チンゲンサイ、ブルーベリー(乾)、大根、人参、めかぶわかめ、ねぎ、しめじ、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	せんべい 番茶 アイスクリーム Ca&鉄ラウエハース	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 303 mg
10 — 火 —	麦ごはん 鶏肉のオーロラ焼き ゆでとうもろこし 麩のなす炒り	米、食パン、さといも、しらたき、押麦、油麩、マヨドし、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、とろけるチーズ	とうもろこし、たまねぎ、なす、ねぎ、なめこ、ごぼう、コーン缶、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ピザトースト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 185 mg
11 — 水 —	黒糖ロール ボークビーンズ ポテトサラダ 梨	黒糖ロール、米、じゃがいも(蒸し)、マヨドし、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささみ、いんげんまめ(乾)、ベーコン	梨、たまねぎ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、うめ干し、しそ	昆布だし汁、食酢(米酢)、無添加コンソメ、ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ショア 牛乳 ササミの混ぜごはん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 164 mg
12 — 木 —	麦ごはん あじの竜田揚げ 蒸し南瓜 きゅうりの華風サラダ	米、マカロニ、片栗粉、押麦、なたね油、しらたき、粉糖、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、きな粉、みそ、ハム、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、もやし、ねぎ、きゅうり、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	チーズ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 205 mg
13 — 金 —	麻婆丼 ねばねば和え 冬瓜のスープ 乳酸菌飲料	米、小麦粉、三温糖、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン、みそ、かつお節	ピルクル、とうがん、ねぎ、にんじん、モロヘイヤ、オクラ、もやし、コーン缶、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、に	しょうゆ、ケチャップ、食塩、みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 マラーカオ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 273 mg
14 — 土 —	麦ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 おくらのおえ物	米、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、みそ、油揚げ、油揚げ、かつお節	きゅうり、いちごジャム、オクラ、ごぼう、人参、しめじ、えのきたけ、しょうが、ひじき、干椎茸、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 214 mg
17 — 火 —	麦ごはん 鯖の味噌煮 ふかし芋 小松菜のお浸し	米、さつまいも、押麦、グラニュー糖、三温糖、焼酎	牛乳、さば、みそ	ごまつた、もやし、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだしの素	クラッカー 牛乳 スティックパイ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 183 mg
18 — 水 —	けんちんうどん 凍り豆腐の煮物 ヨーグルト	茹でうどん(塩分なし)、小麦粉、三温糖、さといも、なたね油	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、凍り豆腐	にんじん、はくさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 350 mg
19 — 木 —	ごはん チキンカレー ツナとコーンのサラダ グレーゼリー	米、じゃがいも、小麦粉、マヨドし、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、粉いわし、かつお節	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、玉葱、大根、人参、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、アガ、干しぶどう、ねぎ、焼きのり	サンワールド カレールウ、ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、ヤマキだしの素、カレー粉、食塩	チーズ 牛乳 お好み焼き	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 180 mg





日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 金	パンズ オニオンスープ 豚肉のアップルソース 粉ふき芋 ほうれん草とコーンのソテー	じゃがいも、強力粉、米、ショートニング、砂糖、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏もも肉、ベーコン	ほうれん草、玉葱、りんご、コーン缶、えのきたけ、マッシュルーム、たけのこ、グリーンピース(冷凍)、干椎茸	しょうゆ、本みりん、ソース、食塩、無添加コンソメ、ドライイースト	乳酸菌飲料 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 163 mg
21 土	すきやき丼 さつま芋の味噌煮 すまし汁	米、さつまいも、小麦粉、しらたき、三温糖、油、なたね油、焼酎	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ごま、きな粉、みそ	はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.2 g カルシウム 217 mg
24 火	麦ごはん 鮭の塩焼き 南瓜のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	米、フランスパン、押麦、グラニュー糖、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、無塩バター、みそ、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ、なす、切り干しだいこん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	クッキー 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 190 mg
25 水	豚丼 焼きビーフン けの汁 オレンジ	米、コーンフロスト、しらたき、ビーフン、ごま油、なたね油、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、みそ、大豆(ゆで)、凍り豆腐、油揚げ、粉いわし	玉葱、オレンジ、人参、ねぎ、大根、えのきたけ、もやし、ごぼう、にら、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 202 mg
26 木	五目納豆ごはん 肉野菜炒め 鮭の粕汁 野菜ジュース	米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉(もも)、さけ(塩)、みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節	野菜ジュース、キャベツ、玉葱、バナナ、大根、人参、もやし、ねぎ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、ピーマン、干しぶどう	しょうゆ、酒かす(清酒)、ソース、食塩	くだもの 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.2 g カルシウム 239 mg
27 金	ドッグロール 鶏肉のBBQ焼き バイドポテト キャロットラペ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、なたね油、三温糖、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、おから、ベーコン、粉いわし、かつお節	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、干しぶどう、あおのり、にんにく	酢、みりん、しょうゆ、ケチャップ、ワイン(白)、ソース、食塩、無添加コンソメ、酒	くだもの 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 168 mg
28 土	麦ごはん 豚肉の胡麻焼き 里芋煮 キャベツの甘酢和え	米、さといも、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.6 g カルシウム 224 mg
30 月	麦ごはん 鮭の梅味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう ほうれん草のきのこ和え	さつまいも、米、押麦、三温糖、マヨドレ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、無塩バター、コンデンスミルク、みそ、かつお節	ほうれん草、ごぼう、にんじん、コーン缶、はくさい、しめじ、うめ干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし素	せんべい 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.5 g カルシウム 203 mg

- ・都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- ・調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物はくバナナ・オレンジ・りんご・グレープフルーツ・梨>を使用予定です。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。

食事の様子
～お祈りポーズ編～



～安心できる防災食～ 栄養士 瀬木谷 智子

東日本大震災以降、防災食や非常食の備えは一般的になってきました。ただ、賞味期限の長い食料を備蓄するためうっかり期限切れになっていることはありませんか？ そうならないためにも、防災食は日常食べている食料で備えることをお勧めします！常温で保存できる食材を定期的に使用しながら買い足していく、**ローリングストック**は食べ慣れている食材のため、災害時の不安で食欲がない時でも食べやすく、安心感を与えてくれます。また、ビニール袋で料理ができる**バックアップッキング**の準備も役立ちます。

耐熱用(120度以上)の高密度ポリエチレン製ビニール袋があれば、ビニール袋を使ってお米も炊け、乾麺を茹でたり、缶詰や野菜を使ってカレーも作れます。この袋は100円ショップで購入できますよ(^^) / 非常時は水が思うように使えない可能性が高いため、使い捨てができるラップやアルミホイル、ビニール袋を使用した料理法の知識も備えておきましょう。



