

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	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				
01 火	麦ごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ風 太切り人参の和風サラダ きゃべつのおかか和え	米、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、みそ、油揚げ、かつお節	人参、キャベツ、きゅうり、玉葱、かぼちゃ、ごぼう、しめじ、りんご、しょうが、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ヤマキだし、の素、食塩	くだもの 牛乳 あんまん風	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 195 mg	
02 水	黒糖ロール チキンスープ 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーのマヨネーズ和え	黒糖ロール、じゃがいも、米、マヨドレ、パン粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉	ブロッコリー、玉葱、人参、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、ソース、ワイン、みりん、食塩、無添加コンソメ	ヨーグルト 牛乳 ジュージー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 183 mg	
03 木	麦ごはん 五目スープ 豚肉のクラッカー焼き 牛蒡煮 小松菜のお浸し	米、押麦、グラニュー糖、オリーブ油、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)	もやし、ごぼう、人参、ごまつな、コーン缶、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)	しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし、の素	チーズ 牛乳 ハートパイ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.7 g カルシウム 262 mg	
04 金	ごはん きのこカレー ポテトサラダ 乳酸菌飲料	米、じゃがいも(蒸し)、片栗粉、マヨドレ、なたね油、油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン	ピルクル、玉葱、ごぼう、たまねぎ、人参、ミックスベジタブル、エリンギ、まいたけ、しょうが、にんにく	カレールーウ、しょうゆ、ソース、食酢、ワイン、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 206 mg	
05 土	ナポリタン だいこんとツナの和え物 チキンスープ	食パン、なたね油、マヨドレ	牛乳、こしあん(生)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ウインナー、無塩バター	玉葱、大根、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、人参、マッシュルーム	ケチャップ、ソース、酢、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.9 g カルシウム 175 mg	
07 月	元気納豆ごはん もやしチャンプル じゃっぱ汁 バナナ	米、小麦粉、さといも、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、納豆、木綿豆腐、たら、豆乳、ウインナー、みそ、しらす干し、くるみ、かつお節	バナナ、人参、もやし、大根、玉葱、ごぼう、ねぎ、干しぶどう、ピーマン、にら、オクラ	酒、しょうゆ、食塩、しょうゆ	ビスケット 牛乳 キャロットブレッド	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 15.9 g カルシウム 236 mg	
08 火	長崎ちゃんぽん 雌株和え みかん缶	ゆで中華めん、小麦粉、強力粉、グラニュー糖、ライむぎ(全粒粉)、小麦はいが、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、無塩バター、卵、かつお節	みかん缶、キャベツ、めかひわかめ、人参、玉葱、コーン缶、きゅうり、大豆もやし	しょうゆ、ヤマキだし、の素、食塩	乳酸菌飲料 牛乳 胚芽ビスケット	エネルギー 459 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 203 mg	
09 水	ハヤシライス 春雨サラダ ソファール	ソファール、米、小麦粉、三温糖、さつまいも、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ハム	玉葱、きゅうり、ブロッコリー(ゆで)、人参、もやし、人参、しめじ、マッシュルーム	こどもブラウンルー、ケチャップ、ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 324 mg	
10 木	麦ごはん みそ汁 鯖の塩焼き さつま芋のレモン煮 きゅうりの華風サラダ	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、さば、おから、無塩バター、みそ、ハム	もやし、大根、きゅうり、大豆もやし、ねぎ、なめこ、コーン缶、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	くだもの 牛乳 おからクッキー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 181 mg	
11 金	ドッグロール オニオンスープ 豚肉のアップルソース バイクドポテト 根菜サラダ	ロイヤルロール、じゃがいも、米、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉	ごぼう、りんご、人参、玉葱、れんこん、えのきたけ、マッシュルーム、しいたけ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、ヤマキだし、の素	ショア 牛乳 かしわ飯	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 157 mg	
12 土	焼きそば 南瓜のマヨネーズ焼き わかめスープ	焼きそばめん、乳卵なし源氏パイ、マヨドレ、なたね油	ショア、ウインナー	かぼちゃ、キャベツ、人参、ねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、わかめ(乾)	ソース、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	くだもの ショア 源氏パイ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 687 mg	
15 火	麦ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 きんぴら ほうれん草のお浸し	米、押麦、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、さわか、絹ごし豆腐、みそ	りんご、ほうれん草、もやし、ごぼう、コーン缶、れんこん、えのきたけ、人参、しょうが、万能ねぎ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、ヤマキだし、の素	ヨーグルト 牛乳 りんごの包み揚げ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 172 mg	
16 水	ごはん チキンカレー 温野菜サラダ ショア	米、食パン、じゃがいも、なたね油、マヨドレ	ショア、牛乳、鶏もも肉	玉葱、コーン缶、キャベツ、人参、大根、ブロッコリー	サンワールド、カレールーウ、食酢(米酢)、ソース、ケチャップ、食塩、カレー粉	野菜ジュース 牛乳 コーンマヨネーストースト	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 799 mg	
17 木	麦ごはん みそ汁 ヒレカツ 蒸し南瓜 もやしの甘酢和え	米、じゃがいも、押麦、パン粉、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油、なたね油	牛乳、豚肉(ヒレ)、みそ、油揚げ、ベーコン	もやし、かぼちゃ、大根、コーン缶、玉葱、ねぎ、ごぼう、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、ソース、玉葱、食塩、無添加コンソメ	せんべい 牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 175 mg	
18 金	トースト ホワイトシチュー マカロニサラダ オレンジ	食パン、米、マカロニ、ミルクチップ、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、ホワイトシチュー(防災食)、鶏もも肉、鶏むね肉、卵、ハム	きゅうり、クリームコーン缶、ミックスベジタブル、万能ねぎ、しいたけ、オレング	食酢(米酢)、酒、しょうゆ、みりん、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 鶏飯	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 169 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
19	麻婆丼 切干大根の胡麻ドレッシング和え コーンスープ	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、ツナ水煮缶、すりごま、みそ	クリームコーン缶、もやし、玉葱、胡瓜、パナナ、ねぎ、人参、万能ねぎ、切干大根、干しぶどう、椎茸、グリーンピース、にんにく	酢、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ、食塩、みりん	チーズ 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 454 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 215 mg
21	ひじき納豆ごはん 焼きビーフン 鮭の粕汁 乾燥ブルーネ	米、さといも、上新粉、小麦粉、ビーフン、砂糖、ごま油、油、なたね油	牛乳、納豆、さけ(塩)、ベーコン、油揚げ、みそ、しらす干し、かつお節	人参、ブルーネ(乾)、玉葱、大根、もやし、ねぎ、ごぼう、にら、ひじき	しょうゆ、酒かす(清酒)、カシー粉、食塩	クラッカー 牛乳 もちもちにんじんケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 216 mg
22	麦ごはん 味噌マヨつくね 南瓜煮 キャベツの昆布和え	米、水あめ、押麦、片栗粉、パン粉、三温糖、マヨドレ	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、みそ、ごま、粉いわし	キャベツ、かぼちゃ、玉葱、白菜、胡瓜、もずく、人参、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 きなこ棒	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 233 mg
23	パンズ 鶏肉のオーロラ焼き 青のりポテト キャロットラペ	さつまいも、じゃがいも、強力粉、ショートニング、砂糖、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	人参、玉葱、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、干しぶどう、あおのり	酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	ショア 牛乳 焼き芋	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 189 mg
24	中華丼 凍り豆腐の煮物 ビーフンスープ ミルクチップ	米、小麦粉、三温糖、ビーフン、片栗粉、なたね油、ミルクチップ	牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、卵、無塩バター	人参、白菜、玉葱、ねぎ、もやし、干しぶどう、にら、たけのこ、椎茸、グリーンピース、干椎茸	しょうゆ、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし素	乾燥ブルーネ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 237 mg
25	なすの肉もそスパゲッティ もやしのサラダ 野菜ジュース	スパゲッティ、三温糖、小麦粉、ごま油、なたね油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、ハム	野菜ジュース、なす、もやし、玉葱、きゅうり、コーン缶、人参、しょうが、にんにく	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、食塩	くだもの 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 284 mg
26	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ひじき煮 ブロッコリーのマヨ添え	米、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、しらたき、油、マヨドレ、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、大豆(ゆで)、みそ、凍り豆腐、油揚げ、油揚げ	ブロッコリー、玉葱、ごぼう、いちごジャム、ねぎ、人参、椎茸、しょうが、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 238 mg
28	麦ごはん 鮭の照り焼き ふかし芋 野菜の彩和え	米、さつまいも、小麦粉、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ	牛乳、さけ、おから、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、もやし、大根、人参、コーン缶、ねぎ、ごぼう、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし素	クッキー 牛乳 おからケーキ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 231 mg
29	ごはん キーマカレー じゃこ入りサラダ 乳酸菌飲料	米、コーンフロスト、ごま油、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、しらす干し(半乾燥)、ごま	ビルクル、玉葱、人参、大根、きゅうり、もやし、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	サンワールド カレールーウ、食酢(米酢)、しょうゆ、ソース、ケチャップ、カレー粉	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 214 mg
30	豚丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ 呉汁 柿	米、食パン、しらたき、油、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、みそ、粉いわし	かぼちゃ、かき、玉葱、人参、大根、ブルーベリージャム、えのきたけ、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	チーズ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 199 mg
31	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し たたきごぼう ほうれん草のきのこ和え	米、マシュマロ、さといも、押麦、三温糖、しらたき、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、生クリーム(乳脂肪)、生揚げ、凍り豆腐、かつお節	ごぼう、ほうれん草、かぼちゃ、コーン缶、なめこ、しめじ、ねぎ、玉葱、アガリ、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、本みりん、酢、食塩、ヤマキだし素	くだもの 牛乳 ハロウィンプリン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 252 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・柿・みかん缶を使用予定です。
- 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



～成長に合わせた食具の使い方～**栄養士 瀬木谷 智子**
 箸の持ち方を練習するご家庭は多いかと思いますが、
 実は**スプーンの持ち方を成長と共に正しく変えることが**
箸の正しい持ち方への近道なのです！手づかみ食べ等
 最初で食べようと興味が見られたらスプーン開始の合図。
 最初は上からわしづかみで持つ「**上持ち**」でスプーンに
 慣れることから始めましょう。慣れたら「**下もち**」。
 手首をひねる動きが少し難しいので無理強いはやめましょう。
 こぼさないようになれば「**3点持ち**」へ。
 親指・人差し指・中指の3本で支え合うように持ちましょう。
 この支え合う持ち方が正しくできれば、正しい箸の持ち方に
 繋がります。無理せず、ゆっくり進めましょう！