

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		
04 土	ハヤシライス マカロニサラダ ショア 	米、マカロニ、じゃがいも、マヨドレ、なたね油、油、片栗粉	ショア、牛乳、豚肉(もも)、ハム	玉葱、ブロッコリー、人参、ミックスベジタブル、ブルーベリージャム、いちごジャム	こどもブラウンルー、ケチャップ、ソース、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 373 mg
06 月	麦ごはん ぶりの照り焼き りんごさんどん 紅白なます 	米、さつまいも、マッシュマロ、押麦、三温糖、焼酎	牛乳、ぶり、無塩バター	大根、りんご、えのきたけ、ねぎ、人参、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、酢、昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ビスケット 牛乳 ☆玄米フレークスナック	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 161 mg
07 火	☆カレーうどん 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ ソフール 	茹でうどん(塩分無)、ソフール、米、ミルクチップ、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	かぼちゃ、玉葱、人参、かぶ、かぶ・葉、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、カレールウ、しょうゆ、カレー粉	くだもの 牛乳 七草がゆ風 ☆ミルクチップ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 323 mg
08 水	じゃこ入り納豆ごはん 炒り豆腐 豚汁 みかん	米、小麦粉、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節	みかん、人参、バナナ、大根、ねぎ、ごぼう、万能ねぎ、干しぶどう、干椎茸、焼きのり	しょうゆ、本みりん、しょうゆ、ヤマキだし素	ショア 牛乳 バナナクッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 243 mg
09 木	麦ごはん 棒餃子 人参しりしり ほうれん草のお浸し みそ汁	米、小麦粉、ぎょうざの皮、押麦、三温糖、なたね油、ショートニング、メープルシロップ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、おから、みそ、ツナ油漬缶、油揚げ	もやし、人参、ほうれん草、はくさい、コーン缶、ねぎ、万能ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ソース、ヤマキだし素、食塩	くだもの 牛乳 おからケーキ 	エネルギー 495 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 203 mg
10 金	黒糖ロール チキンカツ 粉ふき芋 蓮根サラダ きゃべつとベーコンのスープ 	黒糖ロール、じゃがいも、さつまいも、パン粉、三温糖、なたね油、小麦粉、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)、大豆(ゆで)、ベーコン	人参、玉葱、キャベツ、れんこん、ごぼう、えのきたけ、もやし、グリーンピース	ソース、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 おしるこ風 	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.6 g カルシウム 170 mg
11 土	ナポリタン 温野菜サラダ ガーリックスープ 	じゃがいも、なたね油	牛乳、ウインナー、ベーコン	玉葱、キャベツ、大根、ブロッコリー、人参、いちごジャム、マッシュルーム、ピーマン、にんにく	ケチャップ、ソース、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 一口ジャムパイ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 168 mg
14 火	麦ごはん かれの煮つけ ふかし芋 野菜の彩和え みそ汁	米、さつまいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、かつお節	りんご、ごまつな、もやし、人参、大根、コーン缶、ねぎ、なめこ、しょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、ヤマキだし素	せんべい 牛乳 りんごの包み揚げ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.8 g カルシウム 218 mg
15 水	食パン クリームシチュー じゃこ入りサラダ バナナ	食パン、焼きそばめん、じゃがいも、米、ごま油、なたね油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、しらす干し(半乾燥)、無塩バター	バナナ、玉葱、人参、大根、もやし、クリームコーン缶、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、しいたけ	ソース、サンワールド ホワイトルウ、食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	野菜ジュース 牛乳 そばめし	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 226 mg
16 木	麦ごはん 攪製豆腐 きんぴら ブロッコリーのマヨ添え すまし汁	米、小麦粉、しらたき、三温糖、押麦、片栗粉、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、粉いわし	ブロッコリー、ごぼう、れんこん、玉葱、ねぎ、人参、なめこ、干しぶどう、いんげん、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、酒、ヤマキだし素、食塩	ヨーグルト 牛乳 蒸しパン	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.5 g カルシウム 236 mg
17 金	ごはん ☆キーマカレー きのこサラダ オレンジゼリー 	米、食パン、なたね油、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、無塩バター、ベーコン	オレンジ果汁、玉葱、キャベツ、みかん缶、人参、胡瓜、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、えのき茸、椎茸、舞茸、干椎茸、アガー、にんにく、生姜、焼きのり	カレールウ、食酢(米酢)、ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 179 mg
18 土	麻婆丼 きゃべつとささ身のごま和え コーンスープ	米、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、すりごま、みそ	人参、クリームコーン缶、玉葱、ねぎ、キャベツ、万能ねぎ、しいたけ、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、みりん	くだもの 牛乳 えいようかん せんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 197 mg
20 月	麦ごはん 鯖の梅味噌マヨネーズ焼き 蒸し南瓜 ほうれん草のきのこ和え すまし汁	米、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、マヨドレ	牛乳、さくら、こしあん(生)、すりごま、みそ、かつお節	かぼちゃ、ほうれん草、はくさい、コーン缶、もずく、しめじ、ねぎ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだし素	クラッカー 牛乳 黒ゴマあんまん 	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 216 mg
21 火	ごはん ☆チキンカレー ツナとコーンのサラダ ☆ショア 	米、小麦粉、じゃがいも、黒砂糖、なたね油	牛乳、ショア、鶏もも肉、ツナ油漬缶	玉葱、キャベツ、大根、人参、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 黒糖むしぱん	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.6 g カルシウム 420 mg
22 水	パンズ 豆腐ハンバーグ バイクドポテト キャラットラペ オニオンスープ	じゃがいも、強力粉、米、パン粉、ショートニング、砂糖、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	玉葱、人参、きゅうり、えのきたけ、マッシュルーム、たけのこ、干しぶどう、グリーンピース、干椎茸、あおのり	酢、ケチャップ、しょうゆ、ソース、ワイン(赤)、食塩、ソース、みりん、ドライイースト、無添加コンソメ	乾燥プルーン 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 177 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			
23 木	☆わかめ御飯 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮物 ミニトマト	みそ汁 	さつまいも、米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、みそ、コンデンスミルク、油揚げ	ミントマト、はくさい、大根、人参、切干大根、ねぎ、さやえんどう、干椎茸	かつお・昆布だし汁、本みりん、塩こうじ、しょうゆ	チーズ 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 201 mg
24 金	なすの肉みそ丼 凍り豆腐の煮物 春雨スープ 野菜ジュース		米、グラニュー糖、焼酎、三温糖、なたね油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、無塩バター、みそ	野菜ジュース、なす、人参、玉葱、はくさい、にら、ねぎ、しいたけ、グリーンピース、生姜、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、ヤマキだし、食塩	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 235 mg
25 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 里芋煮 ブロッコリーのマヨ添え	みそ汁	米、食パン、さといも、押麦、マヨドレ、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ、生揚げ	玉葱、ブロッコリー、はくさい、人参、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 177 mg
27 月	ひじき納豆ごはん さつまいもの味噌煮 じゃっば汁 乾燥プルーン		米、さつまいも、上新粉、小麦粉、さといも、砂糖、油、三温糖、なたね油	牛乳、納豆、たらし、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	マーマレード、プルーン(乾)、大根、人参、ごぼう、ねぎ、ひじき	酒、しょうゆ、食塩	クッキー 牛乳 マーマレードの米粉蒸しケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 240 mg
28 火	麦ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 卵の花煮 小松菜のお浸し	すまし汁 	米、小麦粉、押麦、三温糖、ショートニング、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、おから、みそ、油揚げ	ねぎ、小松菜、もやし、コーン缶、人参、干しぶどう、えのきだけ、たけのこ、切干大根、干椎茸、にんにく、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ、酒、食塩、ヤマキだし、素	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.3 g カルシウム 214 mg
29 水	☆豚丼 焼きビーフン かみなり汁 みかん		米、コーンフロスト、しらたき、ビーフン、さといも、ごま油、三温糖、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ベーコン、粉いわし	みかん、玉葱、人参、大根、ごぼう、えのきだけ、もやし、ねぎ、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし、素、食塩、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 ☆コーンフレーク	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 198 mg
30 木	ミートソーススパゲティ ひじきとササミのサラダ 乳酸菌飲料		スパゲティ、片栗粉、米粉、マヨドレ、ごま油、三温糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささみ、干しえび	ビルクル、トマト缶詰、玉葱、キャベツ、人参、えのきだけ、切干大根、胡瓜、ピーマン、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 大根餅 	エネルギー 471 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 281 mg
31 金	ハンズ 鮭のマヨネーズ焼き 青のりポテト コールスローサラダ	チキンスープ	じゃがいも、強力粉、三温糖、マヨドレ、小麦粉、ショートニング、油、砂糖、粉糖、なたね油	牛乳、さけ、鶏もも肉、凍り豆腐、ハム	玉葱、キャベツ、きゅうり、えのきだけ、コーン缶、人参、あおのり	酢、しょうゆ、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	チーズ 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 260 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・みかん・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。
- ☆はぎんが組のリクエストメニューです。

食事の様子♪



お箸の正しい持ち方、できるかな？

栄養士 瀬木谷 智子

日本やベトナムなどアジア圏の国では箸を使う文化があります。箸の正しい持ち方ができると食べこぼしなどせず、きれいに食事をするので、楽しい食事の時間を過ごせるはず♪お正月など家族で食事をする機会が増えるこの期間にご家庭で「正しい箸の持ち方」を見直してみましょう！実は箸の持ち方は、乳児期間のスプーンも持ち方から影響があります。特に、人差し指と親指でL字型を作り中指で柄の下側を支える**三点持ち**は箸の持ち方の基本となります。この持ち方は「**鉛筆もち**」とも呼ばれ、正しく鉛筆が持てると、筆圧のある**しっかりとした字を書くことに繋がります！**動画サイトなどで「三点持ち スプーン」や「はしの持ち方」を検索してみるのもお勧めです。お子さんにとって一番身近な先生である保護者のみなさんがぜひお手本となって、一緒に楽しい食事の時間を過ごしながらスプーンや箸の正しい持ち方にチャレンジしてみてくださいね♪

