

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
6 木	ご飯 チキンハンバーグ 切干大根の煮付け ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・キャベツ)	牛乳(10時) ビスコ(10時) ゼリー クッキー	普通牛乳・ぶたひき肉・プロ セスチーズ・鶏卵・油揚げ・ 淡色辛みそ	精白米・パン粉・調合油・砂 糖・いりごま・オレンジゼ リー・薄力粉・有塩バター・ コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・トマトケ チャブ・切干しいんご・ほうれ んそう・えのきたけ・ほんしめ じ・キャベツ・にんじん
7 金	チキンカレー 福神漬 海草サラダ いちご豆乳 食べる煮干し もも缶	牛乳(10時) おやつ(10時) ジュース ばかうけ	普通牛乳・鶏もも・かにかま ぼこ・煮干し	精白米・じゃがいも・調合油・ 和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマトケチャブ・福神 漬・レタス・きゅうり・塩わか め・赤ピーマン・黄ピーマン・ きょうな・もも缶詰・りんご ジュース
10 月	ご飯 かじきのみそ焼き ウィンナーのケチャップ炒め もやしのだんご酢和え かきたま汁	ジュース(10時) えびせん(10時) 牛乳 バナナ	めかじき・淡色辛みそ・ウイ ンナーソーセージ・鶏卵・普 通牛乳	精白米・砂糖・調合油・いりご ま	りんごジュース・青ピーマン・た まねぎ・エリンギ・トマトケチャ ブ・きゅうり・りよくとうもや し・黄ピーマン・根深ねぎ・生し いたけ・にんじん・バナナ
11 火	黒米ご飯 筑前煮 厚焼き卵 青菜の納豆和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	飲むヨーグルト(10時) ハッピーターン(10時) 牛乳 ホットケーキ	ドリンクヨーグルト・鶏卵・ さくらえび素干し・納豆・油 揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・板こんにやく・砂糖・ 調合油・ホットケーキミックス	だいこん・にんじん・ごぼう・生 しいたけ・れんこん・ひじき・ほ うれんそう・ほんしめじ・キャベ ツ・にんじん
12 水	ご飯 鮭の塩焼き 野菜炒め れんこんの酢の物 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) プチゼリー	牛乳(10時) 動物ビスケット(10時) 牛乳 黒糖ドーナツ	普通牛乳・ペにぎげ・ローズ ハム・淡色辛みそ	精白米・調合油・砂糖・じゃが いも・プチゼリー・ホットケー キ・黒砂糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ にら・れんこん・冷凍コーン・ぶ なしめじ
13 木	ご飯 チンジャオロース かぼちゃの煮付け くらげの中華和え なめこ汁 黒糖蒸しパン	ジュース(10時) サントリ(10時) 牛乳 たいやき	ぶたかたのロース(赤肉)・塩 くらげ・木綿豆腐・赤色辛み そ・普通牛乳	精白米・片栗粉・砂糖・調合 油・いりごま・ごま油	オレンジジュース・青ピーマン・ たけのこ水煮缶詰・くりかぼ ちゃ・きゅうり・キャベツ・なめ こ水煮缶詰・根深ねぎ
14 金	挽肉カレー らっきょう シーフードサラダ 牛乳 するめ オレンジ	牛乳(10時) 動物ビスケット(10時) ジュース おととと	普通牛乳・ぶたひき肉・しば えび・するめいか・するめ	精白米・じゃがいも・調合油・ フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマトケチャブ・らっ きょう漬・レタス・赤ピーマン・ ブロッコリー・きょうな・ネー ブル・りんごジュース
17 月	ご飯 さわらの照り焼き がんと野菜の煮物 ほうれん草のマヨ和え みそ汁(ふ・わかめ)	牛乳(10時) マンナ(10時) 牛乳 マカロニきな粉	普通牛乳・さわら・がんとど き・かにかまぼこ・淡色辛み そ・きな粉	ビスケット・精白米・砂糖・い りごま・マヨネーズ・親世ふ・ マカロニ・スパゲティ	にんじん・ごぼう・ほうれんそ う・キャベツ・乾わかめ・えのき たけ・たまねぎ
18 火	三色丼 大根サラダ 大学芋 牛乳 バナナ	牛乳(10時) ハーベスト(10時) ジュース ミニドック	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵	精白米・砂糖・調合油・いりご ま・マヨネーズ・ごま・さつま いも	しょうが・ほうれんそう・だい こん・きゅうり・にんじん・スイ ートコーン・バナナ・りんごジュ ース・トマトケチャブ
19 水	玄米ご飯 はんぺんフライ 高野豆腐と野菜の煮物 春雨の酢の物 みそ汁(ほうれんそう・しめじ)	牛乳(10時) ビスコ(10時) 牛乳 おかかおにぎり	普通牛乳・はんぺん・鶏卵・ 凍り豆腐・かにかまぼこ・淡 色辛みそ・削り節	精白米・薄力粉・パン粉・調合 油・砂糖・緑豆はるさめ	にんじん・生しいたけ・黄ピーマ ン・きゅうり・塩わかめ・ほうれ んそう・ぶなしめじ・にんじん
20 木	ご飯 えびオムレツ ポテトサラダ おかか和え みそ汁(豆苗・椎茸)	牛乳(10時) ポーロ(10時) フルーチェ せんべい	普通牛乳・鶏卵・しばえび・ まぐろ水煮缶詰・淡色辛みそ	衛生ポーロ・精白米・調合油・ じゃがいも・マヨネーズ・塩せ んべい	たまねぎ・にんじん・トマトケ チャブ・きゅうり・にんじん・ほ うれんそう・生しいたけ・トウ モロコシ・根深ねぎ
21 金	ハギシライス イタリアンサラダ らっきょう 牛乳 昆布 グレープフルーツ	牛乳(10時) ハーベスト(10時) ジュース サントリ	普通牛乳・ぶたもも・ローズ ハム	精白米・調合油・薄力粉・和風 ドレッシング	たまねぎ・エリンギ・トマトケ チャブ・トマト・レタス・きゅう り・塩わかめ・冷凍コーン・か いわれ・らっきょう漬・りしりこ んぶ・グレープフルーツ・りんご ジュース
24 月	ご飯 生揚げのみそ炒め 野菜の煮物 ほうれん草の磯辺和え みそ汁(かんぴょう・たまねぎ)	ジュース(10時) 動物ビスケット(10時) 牛乳 黒糖蒸しパン	生揚げ・ぶたばら・淡色辛み そ・普通牛乳	精白米・いりごま・砂糖・調合 油・甘納豆(あずき)・黒砂糖	りんごジュース・キャベツ・にん じん・たまねぎ・だいこん・ごぼ う・ほうれんそう・焼きのり・か んぴょう・乾わかめ

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
25 火	黒米ご飯 ほうろくの塩焼き 五目煮 豆 しょうゆのゆかり和え	牛乳(10時) せんべい(10時) 牛乳 マーブルケーキ	普通牛乳・塩ほっけ・さつま 揚げ・大豆・ぶたかた・淡色 辛みそ・鶏卵		
26 水	ご飯 天ぷら(かきあげ・ちくわ) 大根のそぼろ煮 青菜のしらす和え みそ汁(ねぎ・まいたけ)	牛乳(10時) えびせん(10時) 乳酸飲料 たこやき	普通牛乳・さくらえび素干 し・焼き竹輪・ぶたひき肉・ しらす干し・淡色辛みそ・乳 酸菌飲料	精白米・薄力粉・調合油・片栗 粉・砂糖・マヨネーズ・いりご ま	たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・あおのり・だいこん・ほうれ んそう・にんじん・根深ねぎ・ま いたけ
27 木	菜めしご飯 タラのマヨネーズ焼き キャベツのごま酢和え マカロニきな粉 きのこ汁	ジュース(10時) ホームパイ(10時) 牛乳 みたらし団子	たら・ロースハム・きな粉・ 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通 牛乳	精白米・マヨネーズ・いりご ま・砂糖・マカロニ・スパゲ ティ・薄力粉	りんごジュース・葉だいこん・に んじん・たまねぎ・パセリ・キャ ベツ・きゅうり・生しいたけ・ぶ なしめじ・えのきたけ・まいた け・だいこん・根深ねぎ
☆ 28 金	ご飯 チキンカツ 根菜の煮物 三色ナムル すまし汁(かまぼこ・みつば) ゼリー	牛乳(10時) ポーロ(10時) 飲むヨーグルト クレープ	普通牛乳・若鶏むね・鶏卵・ 蒸しかまぼこ・ドリンクヨー グルト	衛生ポーロ・精白米・薄力粉・ パン粉・調合油・砂糖・いりご ま・ごま油・オレンジゼリー	だいこん・にんじん・れんこん・ りよくとうもやし・ほうれんそ う・生しいたけ・根みつば
31 月	ご飯 しょうが焼き スパゲティサラダ なめたけ和え みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	牛乳(10時) ビスコ(10時) 牛乳 ライスオムレツ	普通牛乳・ぶたかたのロース・ かにかまぼこ・油揚げ・淡色 辛みそ・鶏卵	精白米・調合油・マカロニ・ス パゲティ・マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・きゅうり・ にんじん・スイートコーン・キャ ベツ・ぶなしめじ・えのきたけ味 付け瓶詰・塩わかめ・ほうれんそ う・だいこんの葉・にんじん

※食材の都合により献立を変更する場合があります。 ※水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。
 ※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。 ※☆は、誕生会です。

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

ビタミンを摂取して免疫カアップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、プロコラーゲンや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。今年は気温が暖かいためか、例年より早くたけのこがでてきました。子ども達が見つめて厨房に運んでくれました。たけのこの煮物やたけのこご飯にして給食にだしました。自分たちでとった採れたてのたけのこは美味しく感じるのか、子ども達はのこさずきれいに食べていました。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 未満児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
470 Kcal	15.4 g	13.8 g	214 mg	1.8 mg	177 μg	0.22 mg	0.33 mg	22 mg

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上児

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
560Kcal	18.7 g	15g	201 mg	2.5 mg	224 μg	0.28mg	0.35mg	29mg