

日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	月	牛乳	豚肉と大根の炒め煮 かぼちゃサラダ ニラともやしのチャンプルー 味噌汁	パイナップル サブレ	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 竹輪	大根 人参 もやし にら 南瓜 胡瓜 なす キャベツ	469 559	15.5 18.8	16.2 19.8
2	火	牛乳	人参ごはん スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ スープ	ラスク ショア	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 さつま揚 卵 ベーコン	人参 トマト 缶 ビーマン 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 しめじ かつおの葉	511 593	14.3 17.3	15.9 19.0
3	水	乳酸菌飲料	カレイの野菜あんかけ ふりかけ イタリアンサラダ 味噌汁	わかめおにぎり 番茶	米 油 砂糖 片栗粉	乳酸菌 カレイ チーズ サラミ	もやし 人参 きくらげ レタス 胡瓜 ほうれん草 椎茸 長葱	603 720	25.2 30.2	12.9 15.8
4	木	野菜生活	炒り鶏 冷奴 キャベツのサラダ スープ	アイスクリーム 麦ふあ〜	米 油 砂糖	鶏肉 豆腐 ハム ナルト	ごぼう 人参 竹の子 蓮根 キャベツ 胡瓜 えのき チンゲン菜	442 542	15.1 18.5	12.5 15.6
5	金	ヤクルト	ハヤシライス マセドアンサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	ロックッキー 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	乳酸菌 牛肉 牛乳 卵	玉葱 人参 マッシュルーム トマト 缶 胡瓜 コーン レーズン	721 874	16.0 19.7	20.7 25.7
6	土	乳酸菌飲料	ミートソーススパゲティ スープ		スパゲティ 油 砂糖	豚肉	胡瓜 トマト	370 447	16.0 19.0	6.7 8.2
7	日									
8	月	牛乳	ひじきごはん 餃子 チキンサラダ 味噌汁	豆乳バナナケーキ カルピス	油 米 砂糖 麩	牛乳 油揚 ササミ 卵 豆乳	人参 ひじき 干椎茸 レタス 胡瓜 小松菜	445 544	14.4 17.6	13.9 17.1
9	火	牛乳	サバの塩焼き れんこんサラダ わかめの酢の物 スープ	ヨーグルト 紫いもチップ	油 米 砂糖 麩	牛乳 さば ハム	蓮根 人参 胡瓜 わかめ 万能葱 水菜 大根 えのき	420 517	20.6 25.6	11.9 14.9
10	水	乳酸菌飲料	夏野菜のチーズ焼き ちくこん煮 フレンチサラダ 味噌汁	たまごサンド ぶどうジュース	油 米 砂糖 パン	鶏肉 チーズ 竹輪 豆腐 卵	なす 玉葱 トマト ビーマン バブリカ いんげん レタス 人参 胡瓜 りんご 長葱 なめこ	485 582	19.8 23.7	11.5 14.2
11	木		山の日							
12	金	りんごジュース	青菜ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁	チキンナゲット オレンジジュース	油 米 砂糖 春雨	豚肉 ハム	胡瓜 人参 もやし にら	555 646	25.8 30.5	13.6 16.7
13	土	乳酸菌飲料	挽肉カレー 福神漬 ジュース		油 米 片栗粉 じゃが芋	豚肉	玉葱 人参 トマト 缶	525 618	14.6 17.1	12.1 15.0
14	日									
15	月	りんごジュース	鶏の照り焼き ハムサラダ スパゲティケチャップ和え 味噌汁	おにぎり 野菜ジュース	油 米 砂糖 スパゲティ	鶏肉 ハム	玉葱 レタス 胡瓜 人参 大根 舞茸 万能葱 わかめ	556 683	16.9 21.0	11.9 14.9
16	火	乳酸菌飲料	タラの味噌バター焼き 栄養金平 きゅうりの塩昆布和え スープ	ポテコ 野菜ジュース	油 米 砂糖	乳酸菌 タラ さつま揚	人参 ごぼう いんげん 胡瓜 塩昆布 キャベツ えのき	432 501	17.1 20.1	6.7 8.2
17	水	りんごジュース	肉豆腐 ポテトサラダ Qちゃん漬け 味噌汁	フルーチェ ビスケット	油 米 砂糖 麩 片栗粉 じゃが芋	豚肉 豆腐	玉葱 人参 椎茸 胡瓜 りんご 小松菜	577 692	14.0 17.0	15.0 18.7
18	木	牛乳	イカフライ オクラ納豆 キャベツのレモンドレッシング スープ	ところてん	油 米 砂糖	牛乳 いか 納豆	オクラ キャベツ 人参 レモン もやし 水菜	280 345	10.2 12.4	2.6 4.3
19	金	ヤクルト	夏野菜カレー シーザーサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	北京饅頭 牛乳	油 米 砂糖 クルトン 小麦粉	乳酸菌 挽肉	玉葱 人参 南瓜 なす トマト 缶 ズッキーニ 胡瓜 レタス	520 625	13.7 16.4	17.3 21.2
20	土	乳酸菌飲料	チャーハン ワンタンスープ		油 米	乳酸菌 焼豚 ナルト 卵	長葱 人参 きくらげ	395 469	13.8 16.1	7.1 8.7
21	日									
22	月	りんごジュース	豚スタミナ炒め ごまだれ冷奴 もやしナムル 味噌汁	かぼちゃクッキー ミルージュ	油 米 砂糖	豚肉 卵 豆腐	人参 にら 長葱 もやし 胡瓜 白菜 わかめ	474 575	17.3 21.2	12.6 15.6
23	火	乳酸菌飲料	コーンごはん ポークビーンズ コールスローサラダ 味噌汁	そうめん	油 米 砂糖 じゃが芋 素麺	乳酸菌 豚肉 大豆 ハム かまぼこ	コーン 缶 人参 玉葱 トマト 缶 キャベツ 胡瓜 しめじ	480 585	16.0 19.1	9.9 12.3
24	水	牛乳	筑前煮 切干大根のサラダ 昆布の佃煮 スープ	つなっこ スポードリンク	油 米 砂糖 里芋	牛乳 鶏肉 カニカマ	人参 ごぼう 蓮根 切干大根 胡瓜 水菜 長葱	388 476	11.8 14.5	9.5 11.8
25	木	牛乳	豆腐の五目うま煮 ウィンナー カリカリサラダ 味噌汁	おやき 野菜ジュース	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 ウィンナー しらす	人参 椎茸 竹の子 ブロッコリー 胡瓜 レタス ほうれん草 えのき 万能葱	438 530	14.5 17.8	16.4 19.6
26	金	牛乳	チキンライス エビフライ ツナとコーンのサラダ プリン 春雨スープ	スイカの フルーツポンチ	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 春雨	牛乳 鶏肉 えび 卵 ツナ プリン	玉葱 ビーマン キャベツ 人参 胡瓜 コーン 缶 チンゲン菜 きくらげ	500 611	18.5 22.5	15.2 18.9
27	土	乳酸菌飲料	冷やし中華 くだもの		中華麺	乳酸菌 卵 ハム	胡瓜 トマト	379 458	14.4 17.1	8.6 10.6
28	日									
29	月	野菜生活	タンドリーチキン がんも煮 五目ナムル 味噌汁	原宿ドック コーヒール牛乳	油 米 砂糖 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト がんも ナルト 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 もやし しめじ 万能葱 なす	725 823	24.5 28.9	28.7 32.1
30	火	乳酸菌飲料	鮭の塩焼き かぶの浅漬け ひじきとレタスのマヨ和え スープ	杏仁豆腐	油 米 砂糖	乳酸菌 鮭 カニカマ 牛乳	ひじき レタス 人参 胡瓜 かぶ かぶの葉 チンゲン菜 コーン 缶	371 455	12.8 15.8	10.4 13.0
31	水	牛乳	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	まるごときゅうり	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋	牛乳 ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 大根 玉葱 胡瓜	452 541	20.0 23.9	8.7 10.7

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価で

鉄分の役割と上手なとり方

鉄分は、赤血球のヘモグロビンの主な構成成分です。ヘモグロビンは酸素を体の隅々へ運ぶ役割があるため、鉄分が不足すると体が酸素不足の状態になり、顔色が悪い、めまい、息切れ、頭痛、疲れやすい、注意力の低下といった症状が出ます。食品の鉄分にはヘム鉄（レバー・赤身肉・かつおなど）と非ヘム鉄（大豆製品・きくらげ・小松菜など）の2種類あり、非ヘム鉄は吸収率が低いので、あわせてとると吸収率がアップする、ビタミンCや動物性たんぱく質と一緒にとるとよいでしょう。

乾物は栄養が凝縮！

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生のものとは比較にならないほど増えます。例えば切干大根はカルシウムは16倍、鉄分は32倍にも増えます。切干大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、きゅうりやお好みでハムやカニカマ、ツナなどとマヨネーズであえてサラダにしてみるのも美味しいですよ。