

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	土	乳酸飲料	おにぎり メンチ スープ					249 313	9.9 11.8	6.8 8.4
2	日									
3	月	牛乳	じゃこごはん 五目たまご焼き もやしナムル 味噌汁	ハムサンド オレンジジュース	油 米 砂糖 麩	牛乳 しらす 鶏肉 卵 チーズ	人参 枝豆 椎茸 もやし きゅうり 小松菜 えのき	489 566	21.5 24.5	14.9 16.6
4	火	乳酸飲料	豚肉のガーリック炒め 切昆布煮 ポテトサラダ 味噌汁	純米せんべい りんごジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚 魚肉ソーセージ タコ	ほうれん草 干椎茸 刻み昆布 人参 胡瓜 りんご 玉葱 いら	507 595	17.8 21.1	12.5 15.4
5	水	ヤクルト	五目豆腐のうま煮 コーンソテー ふりかけ スープ	いもんぶらん 牛乳	油 米 砂糖 片栗粉 さつま芋	ヤクルト 豆腐 豚肉 ナルト 牛乳	人参 椎茸 竹の子 コーン レタス トマト きゅうり かぶ チンゲン菜	457 543	12.9 15.6	14.6 17.3
6	木	牛乳	タンドリーチキン ちくこん煮 春雨サラダ 味噌汁	クリームコロン 番茶	油 米 砂糖 小麦粉 蒟蒻 春雨	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 竹輪 ハム	玉葱 いんげん きゅうり 人参 えのき 白菜 パナナ	506 612	19.8 24.4	14.0 17.1
7	金	牛乳	白身魚のフライ 納豆 キャベツのレモンドレッシング スープ	ハッシュポテト 野菜ジュース	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉	乳酸菌 ホキ 納豆	たくあん キャベツ 人参 玉葱 わかめ	432 532	18.4 22.6	10.7 13.8
8	土	乳酸飲料	しょうゆラーメン くだもの		油 中華麺	豚肉 卵	キャベツ もやし 人参	228 289	10.9 13.3	5.3 6.7
9	日									
10	月		スポーツの日							
11	火	牛乳	豚すき焼き フラワーサラダ たくあん 味噌汁	ツナおにぎり 番茶	油 米 砂糖 白滝	牛乳 豚肉 ツナ	椎茸 人参 白菜 長葱 ブロッコリー カリフラワー 小松菜 しめじ	597 730	18.1 22.4	19.3 24.0
12	水	乳酸飲料	青菜ごはん チキンカツ キャベツのサラダ のっぺい汁	キャラメルコーン スポーツドリンク	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻 里芋	乳酸菌 鶏肉 卵 ハム 油揚	キャベツ 人参 胡瓜 大根	467 560	16.4 19.4	15.9 19.6
13	木	牛乳	ぶりの照焼き アスパラベーコン れんこんサラダ スープ	ヨーグルト 紫いもチップ	油 米 砂糖 さつま芋	牛乳 ぶり ベーコン	アスパラ 蓮根 人参 胡瓜 ほうれん草 コーン	463 571	18.4 22.8	17.6 22.0
14	金	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬 ゼリー 番茶	ラスク オレンジジュース	油 米 砂糖 フランスパン	牛乳 豚肉	人参 玉葱 トマト缶 レタス 胡瓜 海藻	511 597	13.4 16.1	13.7 16.2
15	土	乳酸飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	豚肉	人参 キャベツ もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
16	日									
17	月	牛乳	青椒肉絲 五目ナムル かぶの浅漬け なめこの味噌汁	ぎょうぎ 番茶	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ナルト 豆腐	竹の子 パプリカ ピーマン もやし しめじ 人参 胡瓜 長葱 なめこ	441 542	18.4 22.8	17.6 21.9
18	火	乳酸飲料	サバの味噌煮 ジャーマンポテト わかめの酢の物 たまごスープ	かけうどん	油 米 砂糖 じゃが芋 うどん	乳酸菌 さば ベーコン 卵 かまぼこ	玉葱 胡瓜 わかめ 万能葱	432 516	17.5 20.8	7.6 9.3
19	水	野菜生活	栗かやくごはん 豆腐のグラタン グリーンサラダ 味噌汁	りんご せんべい	油 米 砂糖 栗 パン粉	油揚 豆腐 豚肉 チーズ	人参 ほう 干椎茸 トマト缶 レタス 胡瓜 アスパラ かぶ かぶの葉	448 551	16.5 20.4	12.6 15.8
20	木	牛乳	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	カップdeヤクルト 麦ふあ〜	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 蒟蒻 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	519 641	20.5 25.5	16.2 20.3
21	金	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	チーズ蒸しパン パインジュース	油 米 マカロニ 小麦粉 バター	牛乳 チーズ 牛肉 魚肉ソーセージ 卵	人参 玉葱 マッシュルーム トマト缶 胡瓜 りんご	726 890	18.0 22.3	19.6 24.3
22	土	乳酸飲料	チャーハン スープ		油 米	乳酸菌 焼豚 ナルト 卵	長葱 人参	225 265	10.0 11.5	3.7 4.5
23	日									
24	月	牛乳	豚肉といとこんの卵とじ ハムサラダ 昆布の佃煮 味噌汁	ロッククッキー カルピス	油 米 砂糖 白滝 ハッシュポテト	牛乳 豚肉 卵 ハム	人参 長葱 レタス 胡瓜 昆布 キャベツ しめじ ニら	436 536	15.0 18.5	13.9 17.3
25	火	牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き がんも煮 大根サラダ スープ	アメリカンドッグ 野菜ジュース	油 米 砂糖 肉まん	牛乳 タラ がんも	玉葱 大根 胡瓜 椎茸 もやし 水菜	476 586	20.3 25.2	16.6 20.7
26	水	乳酸飲料	人参ごはん 鶏肉と白菜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁	おこし スポーツドリンク	油 米 砂糖 バター こめはぜ マシュマロ	乳酸菌 さつま揚 鶏肉	人参 玉葱 白菜 ブロッコリー 胡瓜 しめじ 万能葱 なす	446 534	18.1 21.7	13.3 16.5
27	木	りんごジュース	肉じゃが もやしのツナサラダ Qちゃん漬 味噌汁	ミックスヨーグルト サッポロポテト	油 米 砂糖 白滝 じゃが芋 麩	豚肉 ツナ	人参 玉葱 もやし 小松菜	628 743	15.5 18.0	19.7 24.1
28	金	牛乳	ピラフ 手作りかぼちゃコロケ チキンサラダ スープ プチプリン	フルーツロールケーキ ぶどうジュース	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 ササミ	玉葱 人参 パセリ 南瓜 レタス 胡瓜 ほうれん草 えのき パナナ キウイ 黄桃缶	538 655	17.2 21.2	16.5 21.8
29	土	乳酸飲料	ミートソーススパゲティ スープ		油 スパゲティ	乳酸菌 豚肉	玉葱 人参 ピーマン トマト缶	253 344	12.6 16.5	6.3 7.9
30	日									
31	月	プチゼリー	ひじきごはん 餃子 イタリアンサラダ 味噌汁	焼き芋 牛乳	油 米 砂糖 さつま芋	油揚 チーズ はんぺん 牛乳	人参 ひじき 干椎茸 レタス 胡瓜 小松菜	418 506	12.5 15.1	10.5 12.8

★ 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す。

### 姿勢よく食べることの大切さ

よい姿勢とは、足の裏をしっかりと床につけ、肘をついたりせず背筋を伸ばした状態です。姿勢よく食べることは見た目がよいだけでなく、消化やかみ合わせがよくなるといった利点があります。足がブラブラしていると骨盤が不安定になり、背骨や頭が安定せず、猫背や犬食いの原因になります。そうすると食道や胃のあたりが折れ曲がり、消化の妨げになるのです。体が安定すると噛む力が増し、脳の活性化にもつながります。テーブルや椅子の高さが体に合っていないときは、踏み台などを利用するとよいでしょう。



### しいたけはどこまで食べられる？

しいたけは、石突きを取り除いた、軸の部分も食べられます。肉団子やハンバーグに刻んで混ぜたり、カサの部分と同様に調理しておいしくいただきます。また、しいたけは冷凍するとグアニル酸といううまみ成分が増します。食べやすくスライスしてから冷凍すれば、そのまま使えて便利です。煮物や炒め物、味噌汁やスープの具など、だし代わりに利用してみましょう。

