

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	りんごジュース	白身魚フライ 切昆布煮 キャベツのレモンドレッシングのっぺい汁	杏仁豆腐	油 米 砂糖 里芋	ホキ 卵 竹輪 油揚げ	椎茸 刻み昆布 人参 キャベツ 大根 しめじ	373 541	13.5 16.5	5.3 7.0
2	火	ヤクルト	タンドリーチキン チャブチェ れんこんサラダ 味噌汁	ピザトースト 麦茶	油 米 砂糖 小麦粉 春雨 食パン	乳酸菌 鶏肉 ヨーグルト ハム 豆腐 チーズ	玉葱 人参 白菜 ビーマン 蓮根 胡瓜 長葱 わかめ トマト缶	519 630	20.2 25.0	16.7 20.8
3	水		憲法記念日							
4	木		みどりの日							
5	金		こどもの日							
6	土	乳酸飲料	ピラフ スープ		油 米	乳酸菌 ベーコン	玉葱 人参 ビーマン	273 328	8.1 9.0	4.4 6.5
7	日									
8	月	牛乳	回鍋肉 ちくこん煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	ホットビスケット ヨーグルトジョイ	油 米 砂糖 片栗粉 蒟蒻 麩 小麦粉	牛乳 豚肉 竹輪 魚肉ソーセージ生クリーム	人参 キャベツ ビーマン いんげん 南瓜 胡瓜 小松菜 しめじ	559 689	22.9 28.3	13.6 16.9
9	火	乳酸飲料	切干大根の混ぜご飯 餃子 棒棒鶏 スープ	たこ焼き 野菜ジュース	油 米 砂糖	乳酸菌 鶏肉 ナルト タコ	切干大根 人参 干椎茸 胡瓜 レタス エリンギ チンゲン菜	443 538	13.6 16.0	9.8 12.1
10	水	牛乳	中華風卵焼き ごぼうの金平 トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	ハッピーターン 麦茶	油 米 砂糖 ビーフン	牛乳 豚肉 卵	人参 椎茸 たけのこ いらごぼう いんげん トマト 胡瓜 もやし 玉葱 わかめ	395 486	13.2 16.3	9.8 12.2
11	木	りんごジュース	タラの野菜あんかけ がんも煮 キャベツのサラダ スープ	ヨーグルト 紫いもチップ	油 米 砂糖	タラ がんも ハム	小松菜 えのき 人参 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 長葱	426 517	18.6 23.0	10.1 12.6
12	金	牛乳	シーフードカレー チーズサラダ 福神漬 番茶	卵サンド 麦茶	油 米 食パン	牛乳 イカ エビ チーズ 卵	玉葱 人参 トマト缶 レタス 胡瓜	426 524	14.4 17.8	13.9 17.4
13	土	乳酸飲料	塩ラーメン くだもの		油 中華麺	乳酸菌 ナルト	キャベツ もやし 人参	208 244	8.4 9.6	3.0 3.6
14	日									
15	月	牛乳	チキンカツ ツナとコーンのサラダ 昆布の佃煮 なめこの味噌汁	まがりせん りんごジュース	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐	キャベツ 人参 胡瓜 コーン 昆布 長葱 なめこ	527 634	17.2 21.2	21.1 25.3
16	火	乳酸飲料	鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし フレンチサラダ スープ	じゃがいも餅 麦茶	油 米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	乳酸菌 鮭 油揚げ	人参 椎茸 小松菜 レタス 胡瓜 りんご 水菜 えのき	432 516	17.3 20.5	7.9 9.7
17	水	牛乳	肉豆腐 ウィンナーケチャップ ブロッコリーサラダ 味噌汁	原宿ドック 野菜生活	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ウィンナー	玉葱 人参 椎茸 ブロッコリー 胡瓜 しめじ 白菜 舞茸	781 893	21.8 25.6	37.1 42.7
18	木	牛乳	豚肉のガーリック炒め 春雨サラダ かぶの浅漬け スープ	バナナ ブリッツ	油 米 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 ハム	ほうれん草 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 もやし 水菜	430 529	15.9 19.8	12.5 15.6
19	金	ヤクルト	ハヤシライス マセドアンサラダ 福神漬 番茶	おにぎり 麦茶	油 米 じゃが芋	乳酸菌 牛肉	玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜 レーズン コーン わかめ	636 784	12.2 15.2	14.6 18.0
20	土	乳酸飲料	けんちんうどん ゼリー		うどん 蒟蒻	乳酸菌 豆腐	人参 大根 ごぼう	201 235	8.7 9.9	1.9 2.2
21	日									
22	月	牛乳	ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁	りんご クッキー	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃが芋 蒟蒻	牛乳 ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 大根 玉葱 りんご	459 566	18.9 23.5	11.8 14.7
23	火	乳酸飲料	ホッケの塩焼き かぼちゃの甘煮 海藻サラダ スープ	クリームパン 麦茶	油 米 砂糖 クリームパン	乳酸菌 ほっけ	南瓜 レタス 胡瓜 海藻 人参 もやし いら	393 467	15.6 18.4	5.5 6.7
24	水	プチゼリー	青菜ごはん スペイン風オムレツ チキンサラダ 味噌汁	餃子 ぶどうジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	卵 ベーコン 鶏肉	トマト缶 ビーマン 玉葱 サニタース 胡瓜 人参 なす 万能葱	408 496	12.6 15.5	11.9 14.9
25	木	牛乳	豚すきやき もやしナムル Qちゃん漬 味噌汁	ストロベリーワフル せんべい	油 米 砂糖 白滝	牛乳 豚肉 はんぺん	椎茸 人参 白菜 長葱 もやし 胡瓜 小松菜	514 600	17.8 20.8	15.7 19.4
26	金	ヤクルト	チキングラタン コーンソテー ポテトサラダ ぶりかけ スイカ スープ	鯉のぼりいなり 野菜ジュース	油 米 砂糖 小麦粉 じゃが芋	乳酸菌 鶏肉 牛乳 チーズ 魚肉ソーセージ 油揚げ	人参 玉葱 マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン アスパラ 胡瓜 キャベツ まぐら	544 655	16.8 20.4	16.3 20.3
27	土	乳酸飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
28	日									
29	月	牛乳	鶏肉のから揚げ フラワーサラダ たくあんときゅうりの胡麻あえ 味噌汁	野菜ちぢみ 麦茶	油 米 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	ブロッコリー カリフラワー 人参 胡瓜 玉葱 わかめ いらもやし 長葱	401 493	17.5 21.8	10.8 13.5
30	火	乳酸飲料	鯖の塩焼き 大根サラダ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	フランクフルト オレンジジュース	油 米 砂糖	乳酸菌 サバ カニカマ フランクフルト	大根 胡瓜 ほうれん草 人参 かぶ かぶの葉	485 581	21.0 25.2	15.5 19.2
31	水	牛乳	にんじんごはん ポークビーンズ マカロニサラダ スープ	ちまみほっけ カルピス	油 米 砂糖 じゃが芋 マカロニ	牛乳 さつまいも ベーコン 大豆 魚肉ソーセージ	人参 玉葱 トマト缶 胡瓜 りんご 白菜 舞茸	436 537	13.5 16.8	14.7 18.4

★ 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。

『いただきます』『ごちそうさま』
なぜ言うの？

「いただきます」は生きている物の「命をいただく」ことに感謝する言葉。魚や肉、野菜や米など、わたしたちは全て命あるものを食べて生かされています。また、「ごちそうさま」の「ちそう」は「走り回る」という意味。作物を育ててくれた農家の人やお店に運んでくれた配送の人、料理を作ってくれた人など、食事が並ぶまでにはさまざまな人の手がかけられています。関わってくれた多くの人の働きに感謝して、元気にあいさつしましょう。



知っておきたい栄養素

体の発育が著しい幼少期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

【エネルギーの素となる栄養素（三大栄養素）】

- ・たんぱく質…体を作り、体の機能を守る。免疫を上げる。
- ・脂肪…ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して内蔵を衝撃から守る。
- ・炭水化物…糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

【体の調子を整える栄養素】

- ・ビタミン…代謝を促し体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル…骨やホルモンなどの構成成分となり神経や筋肉

