

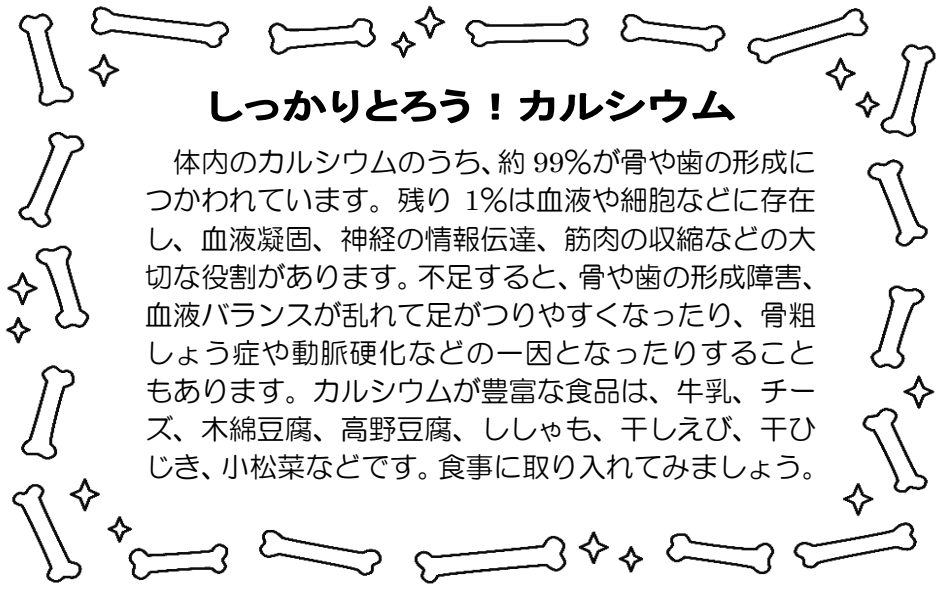
日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	金	りんごジュース	ツナカレー ハムサラダ 福神漬 番茶	キウイフルーツ コインクッキー	油 米 じゃが芋	ツナ ハム	玉葱 人参 トマト 缶レタス 胡瓜 キウイフルーツ	388 470	8.9 10.9	8.8 10.9
2	土	乳酸飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
3	日									
4	月	野菜生活	ちらし寿司 五目卵焼き スパゲティサラダ 味噌汁	フルーチェ 麦ふあ〜	油 米 砂糖 枝豆 蒟蒻 スパゲティ	油揚 でんぷ 鶏肉 卵 魚肉ソーセージ 牛乳	人参 干びょう 干椎茸 蓮根 たけのこ りんご 胡瓜 わかめ 白菜	504 622	14.8 18.3	13.0 16.2
5	火	乳酸飲料	白身魚のカレーソース 根菜のきんぴら ハンサンスー スープ	いもんぶらん 牛乳	油 米 砂糖 春雨 さつま芋	乳酸菌 たら 牛乳 生クリーム	玉葱 ヤングコーン パプリカ ごぼう 人参 蓮根 胡瓜 かぶ	502 603	19.9 23.8	10.8 13.2
6	水	牛乳	麻婆豆腐 トマトサラダ Qちゃん漬 味噌汁	そうめん	油 米 砂糖 麩 そうめん	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ	長葱 レタス 胡瓜 コーン トマト 小松菜 えのき	460 565	16.7 20.7	10.6 13.2
7	木	ヤクルト	イカフライ オクラ納豆 キャベツのサラダ のっぺい汁	ハッピーターン カルピス	油 米 蒟蒻	乳酸菌 納豆 ハム	オクラ キャベツ 人参 胡瓜 大根 椎茸	423 509	14.2 17.4	7.9 9.8
8	金	りんごジュース	肉じゃが ウィンナーソテー もやしナムル 味噌汁	ジャムサンド 牛乳	油 米 砂糖 じゃが芋 食パン マーガリン	豚肉 ウィンナー 牛乳	玉葱 人参 もやし 胡瓜 万能葱 なめこ	528 624	15.3 18.2	19.1 23.5
9	土	乳酸飲料	冷やし中華 くだもの		油 中華麺 砂糖	乳酸菌 卵 ハム	胡瓜 トマト	221 260	10.5 12.2	3.2 3.8
10	日									
11	月	牛乳	チャーハン 餃子 トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	バナナ クッキー	油 米	牛乳 焼豚 ナルト 卵	長葱 トマト 胡瓜 もやし ほうれん草 えのき 人参 バナナ	369 461	11.0 13.8	9.4 11.8
12	火	牛乳	サバの味噌煮 白菜のおかか和え わかめの酢の物 スープ	揚げせんべい スポーツドリンク	油 米 砂糖	牛乳 さば ちくわ	白菜 人参 しめじ 胡瓜 わかめ キャベツ 椎茸	347 425	13.6 16.9	8.0 10.0
13	水	乳酸飲料	ゆかりごはん ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 味噌汁	フレンチトースト オレンジジュース	油 米 砂糖 じゃが芋 食パン	乳酸菌 豚肉 大豆	人参 玉葱 トマト 缶 ブロッコリー 胡瓜 万能葱 なす	504 587	17.9 20.6	11.1 13.4
14	木	牛乳	豚肉といとこの卵とし アスパラベーコン ひじきとレタスのマヨ和え スープ	おにぎり 野菜ジュース	油 米 砂糖 白滝	牛乳 豚肉 卵 ベーコン カニカマ 豆腐	人参 長葱 ひじき レタス 胡瓜 アスパラ 舞茸 水菜 キクラゲ	494 627	15.9 20.1	15.3 19.2
15	金	りんごジュース	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬 番茶	アイスクリーム ブリッツ	油 米 じゃが芋	鶏肉 ハム	玉葱 人参 トマト 缶 キャベツ 胡瓜	418 507	9.9 12.2	11.7 14.6
16	土	乳酸飲料	冷やしうどん くだもの		油 うどん	乳酸菌 卵 かまぼこ	胡瓜 トマト	217 255	8.9 10.2	2.0 2.4
17	日									
18	月		敬老の日							
19	火	牛乳	回鍋肉 がんも煮 五色ナムル スープ	梨 びよっさブレ	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 がんも 魚肉ソーセージ	人参 キャベツ ビーマン 胡瓜 もやし キクラゲ チンゲン菜 コーン 梨	409 502	15.9 19.7	10.9 13.5
20	水	牛乳	ツナごはん スペイン風オムレツ フレンチサラダ 味噌汁	磯辺揚げ ぶどうジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 ツナ 卵 ベーコン ちくわ	トマト 缶 玉葱 レタス 人参 胡瓜 りんご 小松菜	476 586	17.7 22.0	16.2 20.3
21	木	ヤクルト	焼肉丼 カレーサラダ かぶの浅漬 スープ	ビスロール コーヒー牛乳	油 米 砂糖 ビーフン	乳酸菌 豚肉 ハム 牛乳	人参 いら 胡瓜 かぶ 舞茸 もやし 水菜	599 738	16.9 21.0	28.8 35.9
22	金	りんごジュース	ササミカツ キャベツのレモンドレッシング 昆布の佃煮 五目味噌汁	プリン いもチップ	油 米 砂糖 小麦粉 パン粉	鶏肉 卵 油揚 牛乳	キャベツ 人参 レモン 昆布 長葱 しめじ 大根	407 493	18.8 23.3	7.1 8.8
23	土		秋分の日							
24	日									
25	月	プチゼリー	にんじんごはん チキンクリーム煮 ミモザサラダ 味噌汁	ハッシュポテト りんごジュース	油 米 小麦粉	さつま揚げ 鶏肉 牛乳 卵	人参 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム 缶 レタス 胡瓜 万能葱 えのき なす	435 529	14.0 17.1	12.4 15.3
26	火	乳酸飲料	鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 三色ナムル 春雨スープ	せんべい ミルージュ	油 米 砂糖 春雨	乳酸菌 鮭	かぼちゃ もやし 人参 胡瓜 チンゲン菜 椎茸	457 547	18.1 21.5	5.8 7.0
27	水	牛乳	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	おやき スポーツドリンク	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	青のり キャベツ 人参 大根 玉葱	461 567	19.3 24.0	11.1 13.8
28	木	牛乳	豆腐の五目うま煮 れんこんサラダ たくあん スープ	フルーツ ヨーグルト	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 ヨーグルト	人参 椎茸 たけのこ 蓮根 胡瓜 白菜 舞茸 みかん 缶 バイン缶 パナ	403 487	12.9 15.8	13.6 16.1
29	金	りんごジュース	お月見ミートボールカレー シーザーサラダ 福神漬 番茶	ミレビスケット 牛乳	油 米 じゃが芋 クルトン	豚肉 牛乳	玉葱 人参 トマト 缶 胡瓜 レタス	461 560	11.0 13.5	17.1 21.3
30	土	乳酸飲料	ナポリタン スープ		油 スパゲティ	乳酸菌 ベーコン	玉葱 人参 ビーマン トマト 缶	252 300	10.3 11.9	5.0 6.1

★ 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。



朝ごはんは元気のスイッチ

寝ていた体を起こし、活動する体に切り替えるスイッチとなるのが朝ごはん。わたしたちの体は、脳が働くことで元気に遊んだり活動することができます。脳が働くための栄養分を含んでいる米飯やパンは欠かせません。なかでもごはんは粒のまま食べるため消化吸収がゆっくりで、血糖値の上昇もおだやか。腹もちもよいのでおすすめです。



しっかりとろう！カルシウム

体内のカルシウムのうち、約99%が骨や歯の形成につかわれています。残り1%は血液や細胞などに存在し、血液凝固、神経の情報伝達、筋肉の収縮などの大切な役割があります。不足すると、骨や歯の形成障害、血液バランスが乱れて足がつりやすくなったり、骨粗しょう症や動脈硬化などの一因となったりすることもあります。カルシウムが豊富な食品は、牛乳、チーズ、木綿豆腐、高野豆腐、ししゃも、干しえび、干ひじき、小松菜などです。食事に取り入れてみましょう。

