

| 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 | 乳酸菌飲料 | 焼きそば スープ くだもの | | 油 中華麺 | 乳酸菌 豚肉 | 人参もやし キャベツ | 363 407 | 12.7 14.0 | 7.8 8.6 |
| 2 | 日 | | | | | | | | | |
| 3 | 月 | | 憲法記念日 | | | | | | | |
| 4 | 火 | | みどりの日 | | | | | | | |
| 5 | 水 | | こどもの日 | | | | | | | |
| 6 | 木 | 牛乳 | 豚肉と大根の炒め煮 浅漬け かぼちゃサラダ 味噌汁 | ベリーヨーグルト せんべい | 油 米 | 牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ | かぼちゃ きゅうり キャベツ もやし ニろ きくらげ | 509 603 | 14.1 17.0 | 12.6 15.7 |
| 7 | 金 | りんごジュース | チキンカレー 若芽サラダ 福神漬 ゼリー 番茶 | ドーナツ 牛乳 | 油 米 砂糖 小麦粉 | 鶏肉 卵 牛乳 | 玉葱 人参 若布 レタス きゅうり | 529 643 | 12.9 16.0 | 12.1 15.1 |
| 8 | 土 | ヤクルト | ナポリタン スープ くだもの | | 油 米 スパゲティ | 乳酸菌 ベーコン | 玉葱 人参 ピーマン | 400 457 | 11.5 13.1 | 8.1 9.3 |
| 9 | 日 | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | 牛乳 | スペイン風オムレツ ツナサラダ ふりかけ 味噌汁 | 雑炊 | 油 米 じゃが芋 | 牛乳 卵 ベーコン ツナ | ピーマン 玉葱 人参 もやし えのき 白菜 | 569 701 | 19.1 23.6 | 22.7 27.3 |
| 11 | 火 | 乳酸菌飲料 | ササミカツ キャベツのレモンドレッシング ひじき煮 味噌汁 | フルーツヨーグルト | 油 米 砂糖 パン粉 小麦粉 | 乳酸菌 ササミ 竹輪 油揚 ヨーグルト | キャベツ 人参 ほうれん草 鶏 鶏卵 バン パナ ケイ | 431 513 | 21.5 25.7 | 4.3 5.1 |
| 12 | 水 | 牛乳 | 鮭の塩焼き 栄養金平 中華きゅうり ワンタンスープ | せんべい ミルージュ | 油 米 砂糖 ワンタンの皮 | 牛乳 鮭 さつま揚げ | 人参 ほう 蓮根 いんげん もやし きゅうり きくらげ チンゲン菜 | 466 559 | 19.2 23.7 | 9.6 12.0 |
| 13 | 木 | ヤクルト | マーボー豆腐 マカロニサラダ わかめのしらす和え スープ | フランクフルト ぶどうジュース | 油 米 砂糖 マカロニ | 乳酸菌 焼肉 豆腐 しらす 油揚 魚肉ソーセージ | 長葱 きゅうり 人参 りんご 若布 しめじ ニろ キャベツ | 469 564 | 15.2 18.7 | 11.3 14.0 |
| 14 | 金 | 牛乳 | カレーピラフ チキンソテー グリーンサラダ さつま汁 | りんごケーキ ヨーグルト | 油 米 小麦粉 | 牛乳 鶏肉 ハム 豚肉 卵 | 玉葱 人参 ピーマン きゅうり レタス アスパラ 大根 蒟蒻 長葱 りんご | 553 659 | 18.7 22.5 | 21.3 25.7 |
| 15 | 土 | 乳酸菌飲料 | 五目うどん かき揚げ くだもの | | 油 米 小麦粉 | 乳酸菌 鶏肉 卵 | 人参 ほう しめじ 白菜 | 476 539 | 19.9 22.3 | 12.2 13.4 |
| 16 | 日 | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | 牛乳 | ちらし寿司 ぎょうざ チキンサラダ スープ | メロン メープルかりんとう | 油 米 砂糖 | 牛乳 油揚 ササミ 卵 | 人参 蒟蒻 干びょう 蓮根 レタス きゅうり 大根 えのき 水菜 メロン | 518 639 | 15.9 19.7 | 17.2 21.4 |
| 18 | 火 | 乳酸菌飲料 | 煮魚 もやしナムル ウインナーソテー かき玉汁 | おこし オレンジジュース | 油 米 砂糖 じゃが芋 バター | 乳酸菌 かじき 卵 ウインナー 挽肉 | もやし 人参 きゅうり ブロッコリー 玉葱 春雨 | 571 677 | 22.0 26.1 | 11.8 14.6 |
| 19 | 水 | 牛乳 | 青椒肉絲 大根サラダ Qちゃん漬 味噌汁 | ツナサンド りんごジュース | 油 米 砂糖 食パン 片栗粉 | 牛乳 豚肉 かにかま ツナ | 竹の子 パプリカ ピーマン 大根 きゅうり 人参 椎茸 ニろ | 506 624 | 17.4 21.5 | 18.3 22.8 |
| 20 | 木 | 牛乳 | 筑前煮 キャベツサラダ フルーツマト なめこ汁 | ハッピーターン ヤクルト | 油 米 砂糖 里芋 | 牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 乳酸菌 | 人参 蒟蒻 ほう 野菜 キャベツ 蓮根 トマト 長葱 なめこ | 432 520 | 13.6 16.7 | 9.6 11.9 |
| 21 | 金 | りんごジュース | コーンごはん から揚げ シーザーサラダ ほうれん草の卵焼き ABC スープ すいか | カップケーキ 牛乳 | 油 米 | 鶏肉 卵 牛乳 | コーン アスパラ ほうれん草 人参 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム しいたけ | 587 702 | 21.7 26.8 | 19.7 23.1 |
| 22 | 土 | 乳酸菌飲料 | 塩ラーメン チャーシュー 豆乳プリン | | 油 中華麺 | 乳酸菌 ナルト 焼豚 プリン | キャベツ 人参 もやし | 453 519 | 16.9 19.1 | 11.1 12.8 |
| 23 | 日 | | | | | | | | | |
| 24 | 月 | 牛乳 | チキントマト煮 たまごサラダ かぶの塩昆布漬け スープ | ハッシュポテト 野菜ジュース | 油 米 | 牛乳 鶏肉 卵 | 玉葱 マッシュルーム パプリカ 人参 きゅうり レタス ほうれん草 もやし 水菜 | 519 631 | 17.4 21.5 | 19.2 24.0 |
| 25 | 火 | 乳酸菌飲料 | ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁 | ヨーグルト 紫いもチップス | 油 米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 | 乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす 豆腐 豚肉 | キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱 | 499 600 | 20.6 25.1 | 9.0 11.0 |
| 26 | 水 | 牛乳 | 白身魚のチーズ焼き 春雨サラダ いんげんの胡麻和え スープ | りんごジャムサンド みかんジュース | 油 米 砂糖 食パン | 牛乳 ほき チーズ ナルト | 春雨 きゅうり 人参 いんげん チンゲン菜 えのき りんご | 507 604 | 19.5 23.4 | 10.6 12.8 |
| 27 | 木 | 牛乳 | 五目豆腐煮 れんこんサラダ たくあん 味噌汁 | いちごムース せんべい | 油 米 バター 小麦粉 片栗粉 | 牛乳 豚肉 豆腐 ハム ヨーグルト | 人参 白菜 椎茸 長葱 蓮根 きゅうり 大根 舞茸 いちご | 474 584 | 13.9 17.2 | 14.2 17.7 |
| 28 | 金 | りんごジュース | ひじきごはん ポテトグラタン トマトサラダ スープ | ビスケット ジョア | 油 米 砂糖 じゃが芋 | 牛乳 ベーコン 油揚 チーズ 乳酸菌 | ひし 椎茸 人参 レタス きゅうり トマト コーン 小松菜 エリンギ | 500 583 | 9.5 11.4 | 11.5 14.3 |
| 29 | 土 | 乳酸菌飲料 | ハンバーガー チキンナゲット スープ | | 油 パン | 乳酸菌 挽肉 チキンナゲット | 玉葱 リーフレタス | 368 443 | 15.8 18.8 | 12.3 15.3 |
| 30 | 日 | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | 牛乳 | 酢豚 がんも煮 スパゲティサラダ 味噌汁 | 原宿ドック スポロン | 油 米 | 牛乳 豚肉 がんも 魚肉ソーセージ | 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 のり りんご きゅうり キャベツ しめじ ニろ | 587 703 | 22.8 26.9 | 18.8 23.2 |

★ 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。

野菜料理を+1皿食べましょう

野菜には体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標としています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）をとることを目標としていますがどの年代においても不足している現状があります。小鉢や小皿1皿分の野菜を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

青菜のお浸し
ほうれん草や小松菜をゆで、醤油、みりんなどで調味しだし汁に浸す。
めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物
細切りにのんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、醤油、おろしにんにく、すりごまで和える。

味噌汁やスープ
いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。



いちごムースの作り方

粉ゼラチン 10g
牛乳 80g
いちご 240g
砂糖 80g
ヨーグルト 240g

- ① 粉ゼラチンを牛乳に振り入れふやかし、湯煎で溶かす。
- ② いちごはフードプロセッサーで潰す。
- ③ ②と砂糖とヨーグルトを混ぜて、①を加える。
- ④ 型に入れて冷蔵庫で冷やす。

★ポイント
いちごをあらかじめ冷凍しておくとうまみが増します。