

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	水	牛乳	焼肉丼 トマトときゅうりのサラダ りんご スープ	チーズサンド ぶどうジュース	米 油 砂糖 食パン	牛乳 豚肉 チーズ	人参 たら トマト 胡瓜 もやし りんご 玉葱 水菜	602 753	15.2 19.0	29.3 36.6
2	木	りんごジュース	鮭の塩焼き 小松菜と油揚げの煮物 大根サラダ 味噌汁	シャーベット ウエハース	米 油 砂糖	鮭 油揚げ カニカマ	小松菜 人参 椎茸 大根 胡瓜 万能葱 なす	454 530	13.4 16.5	9.5 11.7
3	金	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ 福神漬 ゼリー 番茶	たこ焼き 野菜ジュース	米 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 トマト缶 レタス 胡瓜 海藻	470 569	12.3 15.2	12.0 14.9
4	土	乳酸飲料	スパゲティミートソース スープ くだもの		スパゲティ 油 砂糖	乳酸菌 豚肉	玉葱 人参 ピーマン トマト缶	448 547	20.4 24.3	13.4 15.0
5	日									
6	月	プチゼリー	回鍋肉 さつま揚げの煮物 スティックきゅうり スープ	とうふドーナツ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 そうめん	牛乳 豚肉 豆腐 さつま揚げ かまぼこ	人参 キャベツ ピーマン 蒟蒻 いんげん 胡瓜 もやし たら	446 549	18.2 22.6	6.4 8.0
7	火	牛乳	さわらの照焼き シャーマンポテト ブロッコリーサラダ 味噌汁	べじたべる スポーツドリンク	米 油 じゃが芋	牛乳 さわら ベーコン	玉葱 ブロッコリー 人参 胡瓜 しめじ えのき 白菜	537 663	20.5 25.4	19.3 24.0
8	水	乳酸飲料	鶏の竜田揚げ ごぼうサラダ 昆布の佃煮 スープ	フランクフルト りんごジュース	米 油 砂糖 片栗粉	乳酸菌 鶏肉 ハム フランクフルト	ごぼう 人参 胡瓜 昆布 春雨 椎茸 チンゲン菜	574 693	19.3 23.0	21.9 27.2
9	木	牛乳	三色ごはん かぼちゃの甘煮 ツナとコーンのサラダ 味噌汁	キウイフルーツ サブシ	米 油 砂糖	牛乳 豚肉 ツナ	ほうれん草 かぼちゃ 胡瓜 キャベツ コーン 大根 舞茸 万能葱	439 528	12.1 14.8	10.7 13.0
10	金	牛乳	スペイン風オムレツ ふりかけ グリーンサラダ 味噌汁	そうめん	米 油 砂糖 じゃが芋	卵 ベーコン	ピーマン 玉葱 胡瓜 アスパラ レタス かぶ かつおの葉 人参 椎茸	453 551	14.6 17.8	12.9 16.1
11	土	乳酸飲料	チャーハン スープ くだもの		米 油	乳酸菌 焼豚 卵 ナルト	長葱	428 478	13.6 14.9	6.9 7.5
12	日									
13	月	牛乳	白身魚のフライ 五目ひじき煮 キャベツのレモンドレッシング たまごスープ	メロン アパマンのワトせん	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 白身魚 竹輪 水煮大豆	キャベツ 人参 ひじき 干椎茸 万能葱	406 499	17.1 21.0	7.9 10.2
14	火	乳酸飲料	筑前煮 春雨サラダ Qちゃん漬 味噌汁	ラスク パインジュース	米 油 砂糖 里芋	乳酸菌 鶏肉 ハム	人参 蒟蒻 ごぼう 蓮根 春雨 胡瓜 水菜 なす	470 544	13.1 15.0	8.3 9.4
15	水	牛乳	切干大根の混ぜご飯 ぎょうざ カリフラワーサラダ スープ	じゃがりこ カルピス	米 油 砂糖 スパゲティ	牛乳 魚肉ソーセージ	切干大根 人参 干椎茸 りんご 胡瓜 カリフラワー チンゲン菜 舞茸	437 546	10.6 13.2	14.3 17.9
16	木	ヤクルト	五目豆腐煮 ウィンナーソーテー トマトサラダ 味噌汁	焼きそば 野菜ジュース	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 ウィンナー	人参 白菜 椎茸 長葱 レタス 胡瓜 コーン トマト 小松菜 えのき	552 661	14.5 17.7	16.0 20.0
17	金	牛乳	挽肉カレー コールスローサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	パピコ コインクッキー	米 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 キャベツ	545 653	14.3 17.5	16.9 20.4
18	土	乳酸飲料	ピラフ スープ くだもの		米 油	乳酸菌 ベーコン	玉葱 人参 ピーマン	431 494	12.2 13.2	8.0 10.1
19	日									
20	月		敬老の日							
21	火	牛乳	ツナごはん 五目卵焼き キャベツのサラダ 味噌汁	チーズ蒸しパン オレンジジュース	米 油 砂糖	牛乳 ツナ 鶏肉 卵 ハム チーズ	人参 たけのこ 椎茸 コーン キャベツ 胡瓜 大根 しめじ	562 680	21.2 26.2	19.0 23.7
22	水	乳酸飲料	マーボー豆腐 れんこんサラダ かぶの昆布和え スープ	えびせん スポーツドリンク	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	乳酸菌 豚肉 豆腐 魚肉ソーセージ	長葱 人参 蓮根 胡瓜 かぶ チンゲン菜 えのき	436 519	14.8 17.4	8.9 10.9
23	木		秋分の日							
24	金	牛乳	タンドリーチキン フレンチサラダ もやしとニラのチャンプルー 味噌汁	梨 クラッカー	米 油 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 竹輪 ヨーグルト	玉葱 人参 もやし たら レタス 胡瓜 白菜 いんげん	469 577	17.8 22.1	14.8 18.5
25	土	乳酸飲料	冷やし中華 しゅうまい くだもの		中華麺	乳酸菌 卵 ハム	胡瓜 トマト	414 471	16.1 18.1	8.6 9.7
26	日									
27	月	牛乳	ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁	アパマンバスケット ぶどうジュース	米 油 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 蒟蒻 人参 大根 玉葱	514 634	19.3 23.9	12.3 15.3
28	火	乳酸飲料	煮魚 チャブチエ わかめの酢の物 スープ	フルーツヨーグルト	米 油 砂糖	乳酸菌 かじき ヨーグルト	春雨 人参 白菜 胡瓜 わかめ エリンギ かぶ かつおの葉	403 479	17.5 20.7	5.1 6.2
29	水	りんごジュース	青菜ごはん 野菜の肉巻き 五目ナムル スープ	ピスロール コーヒ牛乳	米 油 砂糖	豚肉 ナルト 豆腐	人参 ごぼう いんげん 胡瓜 もやし しめじ 長葱 なめこ	467 566	14.5 18.0	11.6 14.4
30	木	牛乳	チキントマト煮 たくあん イタリアンサラダ 味噌汁	おやき 野菜ジュース	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 チーズ サラミ しらす	玉葱 マッシュルーム トマト缶 パプリカ レタス 人参 胡瓜 キャベツ えのき たら	511 621	19.6 24.2	18.1 22.6

★ 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、脳がはたらくために必要な栄養分を含んでいる米飯やパンは欠かせません。なかでもご飯は、粒のまま食べるので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。元気モリモリになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独自の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして風邪を予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、煮物など、いろいろな料理に活用してみてください。