

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		休園							
2	日									
3	月		休園							
4	火	牛乳	わかめごはん 肉じゃが トマトサラダ 味噌汁	ワンタン スープ	油 米 砂糖 じゃが芋 ワンタン	牛乳 豚肉 豆腐	玉葱 人参 じゃが芋 トマト 長葱 なめこ もやし きくらげ チンゲン菜	384 471	12.4 15.3	12.4 15.4
5	水	乳酸飲料	タンドリーチキン 大根サラダ キャベツのベーコン炒め 味噌汁	おこし りんごジュース	油 米 砂糖	乳酸菌 鶏肉 油揚げ カニカマ ベーコン	玉葱 キャベツ 人参 大根 胡瓜 ほうれん草 椎茸	523 615	20.5 24.5	15.3 18.8
6	木	牛乳	さばの味噌煮 春雨サラダ Qちゃん漬け スープ	みかん 源氏パイ	油 米 砂糖	牛乳 さば ハム	春雨 胡瓜 人参 チンゲン菜 えのき	448 526	15.0 18.3	13.9 16.4
7	金	ヤクルト	チャーハン ぎょうざ 五目ナムル 味噌汁	七草がゆ	油 米 砂糖	焼豚 なんと 卵 はんぺん	長葱 胡瓜 人参 コーン もやし きくらげ 小松菜	373 447	10.6 12.9	6.2 7.6
8	土	乳酸飲料	スパゲティミートソース スープ チーズ		油 砂糖 スパゲティ	豚ひき肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶	300 391	16.0 19.9	10.2 11.8
9	日									
10	月		成人の日							
11	火	牛乳	ひじきごはん かき揚げ フルーツサラダ 味噌汁	ソフール じゃがりこ	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 油揚げ えび 卵	干椎茸 長葱 レタス 胡瓜 りんご 茄子 玉葱	483 569	15.6 18.0	14.1 17.1
12	水	乳酸飲料	鶏肉の照り焼き 粉ふきいも ブロッコリーサラダ スープ	たまごサンド 野菜ジュース	油 米 小麦粉 じゃが芋 食パン	乳酸菌 鶏肉 卵	ブロッコリー 胡瓜 しめじ チンゲン菜 コーン	532 627	19.9 23.7	16.5 20.5
13	木	牛乳	白身魚のカレーソース がんも煮 チキンサラダ 味噌汁	バナナ びよっちサブレ	油 米 砂糖	牛乳 白身魚 がんも 鶏肉	玉葱 人参 いんげん サニレタス 胡瓜 わかめ 長葱	444 534	20.6 25.4	11.2 13.5
14	金	りんごジュース	酢豚 スパゲティサラダ たくあん スープ	いもんぶらん 牛乳	油 米 砂糖 片栗粉 スパゲティ さつま芋	豚肉 魚肉ソーセージ	玉葱 人参 椎茸 たけのこ りんご 胡瓜 もやし 水菜 エリンギ	480 582	13.6 16.9	14.7 18.5
15	土	乳酸飲料	おにぎり メンチ スープ		油 米	メンチ	人参 玉葱	249 313	9.9 11.8	6.8 8.4
16	日									
17	月	野菜ジュース	コーンピラフ 鶏肉と白菜のクリーム煮 スティックきゅうり 味噌汁	アメリカンドック ぶどうジュース	油 米 小麦粉	ベーコン 鶏肉	人参 コーン パセリ 玉葱 白菜 胡瓜 椎茸 なら	536 646	16.0 19.8	14.7 18.3
18	火	乳酸飲料	鮭の塩焼き 五色ナムル ソースポテト スープ	フルーツヨーグルト	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 鮭 なんと	人参 胡瓜 もやし しめじ 舞茸 大根	392 465	20.2 24.2	4.3 5.2
19	水	牛乳	五目豆腐 ウィンナーソーテー フラワーサラダ 味噌汁	ベジタべる カルピス	油 米 砂糖 片栗粉 麩	牛乳 豚肉 豆腐 ウィンナー	人参 白菜 干椎茸 長葱 胡瓜 ブロッコリー カリフラワー 小松菜	578 714	17.0 21.1	27.1 33.9
20	木	牛乳	ツナごはん 春巻き キャベツのサラダ スープ	ピザ ジョア	油 米 砂糖	牛乳 ツナ 豚肉 ハム チーズ	人参 干椎茸 たけのこ たら 春雨 キャベツ 胡瓜 チンゲン菜 コーン	538 633	21.6 25.2	16.1 19.8
21	金	ヤクルト	ポークカレー シーザーサラダ 福神漬 ゼリー 麦茶	せんべい りんごジュース	油 米 砂糖 じゃが芋 クルトン	豚肉	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 レタス	495 574	10.8 12.9	9.8 12.1
22	土	乳酸飲料	しょうゆラーメン 餃子 くだもの		油 中華麺	乳酸菌 焼豚	キャベツ もやし 人参	278 352	12.1 14.8	7.7 9.7
23	日									
24	月	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃがいものコンソメ煮 たまごサラダ 味噌汁	チーズ入り蒸パン 野菜ジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 卵	人参 胡瓜 レタス 大根 舞茸 万能葱	490 595	21.8 26.9	15.3 19.1
25	火	乳酸飲料	煮魚 ビーフン炒め わかめの酢の物 スープ	ちよぼよぼクッキー ヨーグルト	油 米 砂糖 ビーフン	乳酸菌 かじき	人参 なら 胡瓜 わかめ 椎茸 もやし 水菜	465 557	22.3 26.7	7.1 8.6
26	水	ブチゼリー	豆腐のグラタン アスパラベーコン コールスローサラダ 味噌汁	ハッシュポテト オレンジジュース	油 米 砂糖 パン粉	豆腐 豚肉 チーズ ベーコン	人参 トマト缶 アスパラ キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 玉葱	524 627	17.8 21.8	18.1 22.5
27	木	牛乳	切干大根の混ぜごはん 黒ごまチキン トマトときゅうりのサラダ 味噌汁	栄養すいとん	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 なんと 豚肉 さつま揚げ	切干大根 人参 干椎茸 トマト 胡瓜 もやし えのき チンゲン菜	432 539	19.9 24.9	14.0 17.5
28	金	ヤクルト	ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁	まがりせんべい りんごジュース	油 米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 蒟蒻 人参 大根 玉葱	499 589	17.0 20.8	12.2 14.2
29	土	乳酸飲料	焼きそば スープ くだもの		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
30	日									
31	月	牛乳	豚スタミナ炒め 海藻サラダ スパゲティケチャップ和え スープ	チキンナゲット スポロン	油 米 砂糖 スパゲティ	牛乳 豚肉 卵	人参 なら 長葱 玉葱 レタス 胡瓜 海藻 エリンギ かぶ かつらの葉	537 639	24.9 29.5	16.1 19.8

★ 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。

『旬』の食材で季節を感じよう

最近では、野菜や果物も店頭に通年並ぶようになり、子どもたちに食べ物の旬を伝えるのも難しくなってきましたが、旬の食材は、味もよく、体にもよいので逃してしまうのはもったいない！例えば、夏の野菜には、体を冷やす効果や暑さで失われたビタミンを補給する役目があります。秋は、冬に備えて脂肪の多い木の实や魚が旬を迎え、胃腸の調子を整える体に優しい野菜がおいしくなり、冬には、体を温める根菜類が豊富になります。つまり、旬の食材は、その時期に体が欲する食材でもあるため、全身でおいしいと感じることができるのです。季節ごとの旬の食材を知り、自然の恵みや四季の変化を楽しめる食事をしていきましょう。

春の七草を食べる、七草がゆ

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ。これらを入れ1月7日に食べるのが【七草がゆ】。江戸時代からの風習です。早春に芽吹くことから、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきました。七草は日本のハーブともいわれ、ビタミンやミネラルを含み消化を助けます。お正月にごちそうをたくさん食べて、弱った胃腸を休める効果もあるようです。

