

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	バリバリ春巻き丼 わかめスープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米) / 緑豆はるさめ(乾) / ごま油 / 砂糖 / ワンタンの皮 / サラダ油 / ごま(いり) / かつおキミックス	豚ひき肉(生) / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳 / 絹ごし豆腐 / 調製豆乳	長ねぎ / 青ピーマン / 赤ピーマン(果実、生) / 人参 / えのきたけ / にんにく / 小松菜 / しょうが / 温州蜜柑(缶詰、果物) / レーズン	牛乳 豆腐ケーキ
2 土	ピラフ 野菜スープ バナナ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油	ウインナーソーセージ / 鶏肉むね / 牛乳	人参 / 人参 / キャベツ / スイトホク / バナナ(生)	牛乳 お菓子
4 月	焼肉丼 ポリポリ大根 豆腐とチヂミのスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / ごま(いり) / ごま油 / かつおキミックス / サラダ油	豚モモ肉 / 木綿豆腐 / 牛乳 / 調製豆乳	人参 / りんご(皮むき、生) / しょうが / にんにく / 大根 / スイトホク(未熟種子、かぼ) / チンゲンサイ	牛乳 ココア蒸しパン
5 火	ひじきピラフ 焼きししゃも 野菜のしょうが和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 有塩バター / 砂糖 / かつお(乾)	干ひじき(乾) / ししゃも(生) / 花菱 / 豆みそ / 牛乳 / きな粉	人参 / 小松菜 / もやし / キャベツ / しょうが / かぼちゃ / 人参	牛乳 マヨネーズ
6 水	麦ご飯 厚揚げと鶏肉の炒め煮 もやしと油揚げの和え物 すまし汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / サラダ油 / 砂糖 / ごま油 / ごま(いり) / 焼きふ / いちごジャム / ヲヴァンクラッカー	生揚げ / 鶏肉むね / 油揚げ(生) / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳 / ヨーグルト / クリーム(乳脂肪)	大根 / 人参 / グリンピース(冷凍) / もやし	牛乳 いちごのフルクラッカー
7 木	チキンカレー 大根の甘酢漬け 梨	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / ジャガイモ / 砂糖 / 片栗粉	鶏肉むね / 牛乳 / 豚ベーコン	にんにく / しょうが / 人参 / トマト / 缶詰 / だいこん(根、皮つき、生) / 梨	牛乳 もっちり芋もち
8 金	麦ご飯 変わり五目豆 小松菜のマヨ和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ジャガイモ / サラダ油 / 砂糖 / マネー(卵不使用) / かつおキミックス	大豆(国産、乾) / 豚モモ肉 / 挽きわり納豆 / 乾燥わかめ(素干し) / 豆みそ / 牛乳 / 調製豆乳	人参 / いんげん / 小松菜 / えのきたけ / バナナ(生)	牛乳 グリーンバナナケーキ
9 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / しらす / 砂糖 / ジャガイモ	豚モモ肉 / 鶏肉むね / 絹ごし豆腐 / 豆みそ / 牛乳	にんにく / 人参 / いんげん / 人参 / バレソラレソ	牛乳 お菓子
11 月	タコライス 豆乳コーンスープ オレンジ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / 砂糖	豚ひき肉(生) / かつお(乾) / パルメザン / 豚モモ肉 / 調製豆乳 / 牛乳	にんにく / 人参 / 人参 / キャベツ / トマト(果実、生) / 小松菜 / スイトホク / バレソラレソ	牛乳 ココアプリン
12 火	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 中華スープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / ごま油 / 片栗粉 / 砂糖 / ごま(いり) / 焼きふ / バター / グラニュー糖	豚モモ肉 / 木綿豆腐 / 牛乳	切干だいこん(乾) / しょうが / 赤ピーマン(果実、生) / 青ピーマン / 人参 / エリンギ(生) / きゅうり / 小松菜 / 長ねぎ	牛乳 お麩ラスク
13 水	麦ご飯 鯉フライ コールスロー 田舎汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 小麦粉 / パン粉(乾燥) / サラダ油 / 砂糖 / マネー(卵不使用) / ジャガイモ / 七分つき米	まあじ(皮つき、生) / あおのり(素干し) / 鶏肉むね / 木綿豆腐 / 豆みそ / 鶏肉 / き肉(生) / 牛乳	キャベツ / 人参 / スイトホク / 人参 / チンゲンサイ / しょうが	麦茶 中華粥
14 木	麦ご飯 シューマイ風 キャベツの塩昆布あえ カブと春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / しゅうまいの皮 / 砂糖 / ごま油 / 片栗粉 / 緑豆はるさめ(乾) / ジャガイモ / サラダ油	豚ひき肉(生) / 鶏肉ひき肉(生) / 塩昆布 / 木綿豆腐 / 牛乳 / あおのり(素干し)	人参 / しょうが / グリンピース(冷凍) / キャベツ / かぶ(根、皮つき、生) / エリンギ(生)	牛乳 青のりポテト
15 金	わかめごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ	水稲穀粒(七分つき米) / ごま / 片栗粉 / 小麦粉 / サラダ油 / マネー / マネー(卵不使用) / ジャガイモ / かつおキミックス / バター / 砂糖	花菱 / 鶏肉むね / ツナ缶 / 牛乳 / クリーム(乳脂肪)	しょうが / にんにく / きゅうり / 人参 / 人参	牛乳 お誕生日ケーキ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖	鶏肉むね / 油揚げ(油抜き、生) / 豚モモ肉 / 絹ごし豆腐 / 豆みそ / 牛乳	人参 / 大根 / 人参 / バナナ(生)	牛乳 お菓子
19 火	サバとトマトのスパゲティ コーンサラダ オレンジ	水稲穀粒(七分つき米) / サラダ油 / 有塩バター / 砂糖 / 水稲穀粒(七分つき米)	さば(缶詰、水煮) / 油揚げ(生) / 牛乳	にんにく / 人参 / トマト / 缶詰 / キャベツ / 人参 / スイトホク / バレソラレソ	麦茶 こぎつねおにぎり
20 水	麦ご飯 チキンの照焼き 南瓜とブロッコリーのソ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 有塩バター / 焼きふ / サラダ油(焼根、皮つき、生) / 水あめ(酵素糖化) / 砂糖 / ごま(いり) / サラダ油	鶏若鶏肉もも(皮付、生) / 豆みそ / 牛乳	かぼちゃ / ブロッコリー(花序、生) / にんにく / えのきたけ	牛乳 大学芋
21 木	麦ご飯 塩麹の和風ミート キャベツのあえもの 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 米こうじ / 片栗粉 / サラダ油 / 砂糖 / ごま油 / ごま(乾) / かつおキミックス / バター	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 干ひじき(乾) / 乾燥わかめ(素干し) / 豆みそ / 牛乳	人参 / 人参 / 赤ピーマン(果実、生) / スイトホク / グリンピース(冷凍) / キャベツ / バナナ(生)	牛乳 バナナケーキ
22 金	豚丼 野菜のごま和え 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米) / しらす / 砂糖 / 片栗粉 / ごま(ねり) / ジャガイモ / 小麦粉 / サラダ油	豚モモ肉 / 牛乳	人参 / グリンピース(冷凍) / キャベツ / 人参 / もやし / レーズン	牛乳 レーズン甘食
25 月	ハヤシライス 胡瓜と大根のピクルス オレンジ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / サラダ油 / 砂糖 / 片栗粉	鶏肉むね / 牛乳 / 調製豆乳 / きな粉	人参 / 人参 / にんにく / グリンピース(冷凍) / きゅうり / 大根 / レモン(果汁、生) / バレソラレソ	牛乳 豆乳もち
26 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 春雨サラダ わかめスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / 片栗粉 / サラダ油 / 砂糖 / ごま / 緑豆はるさめ / ごま油 / わんたんの皮 / バター / グラニュー糖	豚肝臓(生) / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	しょうが / にんにく / きゅうり / キャベツ / 人参 / 長ねぎ / 小松菜 / バナナ(生)	牛乳 バナナパイ
27 水	小松菜と梅のご飯 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとチヂミの味噌汁	水稲穀粒(七分つき米) / ごま(いり) / ごま油 / 砂糖 / マネー(卵不使用) / サラダ油 / ジャガイモ / 小麦粉	高野豆腐 / 鶏肉むね / マヨネーズ(缶詰・水煮・フルクトース) / 豆みそ / 牛乳 / 木綿豆腐	小松菜 / 梅干(塩漬) / 大根 / 人参 / グリンピース(冷凍) / ブロッコリー(花序、生) / スイトホク(未熟種子、かぼ) / キャベツ / 人参	牛乳 豆腐ナゲット
28 木	麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め きゅうりの塩昆布和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米) / 押麦 / サラダ油 / 砂糖 / ごま油	生揚げ / 豚モモ肉 / 豆みそ / 塩昆布 / 木綿豆腐 / 牛乳 / クリーム(乳脂肪) / 粉寒天	キャベツ / エリンギ(生) / 人参 / にんにく / しょうが / きゅうり / かつお(乾) / 菜、通年平均、生)	牛乳 パンナコッタ
29 金	具沢山マーボー豆腐丼 かぶとツナのサラダ オクラスープ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖 / 片栗粉 / ごま油 / マネー(卵不使用) / ごま(いり) / サラダ油(塊根、皮つき、生) / サラダ油	豚ひき肉(生) / 木綿豆腐 / 豆みそ / マヨネーズ(缶詰・水煮・フルクトース) / 乾燥わかめ(素干し) / 牛乳	しょうが / にんにく / 長ねぎ / 人参 / えのきたけ / なら / かぶ(葉、生) / オクラ(果実、生)	牛乳 満月ポテト
30 土	菜飯 具沢山汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米) / 砂糖	鶏肉むね / 油揚げ(油抜き、生) / 豆みそ / 牛乳	人参 / 小松菜 / 大根 / 人参 / バレソラレソ	牛乳 お菓子

給食室だより

【子どもの味覚を育てよう】
 子どもの味覚は3か月から10歳頃にかけて発達すると言われてます。子どものころから濃い味付けに慣れてしまうと、素材の味が分からなくなり、薄味の料理を受け入れにくくなります。その為、旬の食材や新鮮な食材を使用することで、素材の味がおいしいので味付けも薄くできると思います。子どもの味覚は大人に比べて敏感なので、素材の味を楽しめるように味覚を育てていきたいですね。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	449	19.1	14.7	275	1.2
幼児(3.4.5歳)	504	21	14.9	240	1.4

- ・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります)。
- ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。
- ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。