

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 木	バリバリ春巻き丼 中華スープ 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／しゅうまいの皮／サラダ油／ごま(いり)／ワサビ(塊根、皮つき、生)／水あめ(酵素糖化)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	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／温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 大学芋
2 金	麦ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／パン粉(生)／サラダ油／ジャガイモ(生)／マヨネーズ(卵不使用)／砂糖／焼きふ／食塩不使用バター／グラニュー糖	木綿豆腐／豚ひき肉(生)／干ひじき(乾)／牛乳／乾燥わかめ(素干し)／豆みそ／きな粉	人参／きゅうり／スイートホーン／大根	牛乳 きな粉お麩ラスク
3 土	ポークカレー バナナヨーグルト	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／ジャガイモ(生)／砂糖	豚モモ肉／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／人参／バナナ(生)	牛乳 お菓子
5 月	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 春雨サラダ 豆腐と小松菜のスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ごま油／片栗粉／緑豆はるさめ(乾)／砂糖／ごま(いり)／ホトケミックス／サラダ油／粉糖	豚モモ肉／絹ごし豆腐／牛乳／調整豆乳	切干しだいこん(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／キャベツ／小松菜／長ねぎ／りんご(皮むき、生)	牛乳 キャロットケーキ
6 火	麦ご飯 塩麩の和風ミソ汁 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／パン粉(乾燥)／米こうじ／砂糖／ごま油／焼きふ	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／干ひじき(乾)／塩昆布／牛乳／寒天／乳酸菌飲料(カルピス)	人参／スイートホーン／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／えのきたけ	牛乳 カルピスゼリー
7 水	星の子ナシゴレン マカロニサラダ 豆乳コンソープ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／砂糖／マヨネーズ(卵不使用)／わんたんの皮／食塩不使用バター	鶏肉むね／マヨネーズ(缶詰・水煮・フルクトライド)／豚モモ肉／調整豆乳／牛乳／ナットゥチーズ(クリーム)	人参／にんにく／人参／青ピーマン／赤ピーマン(果実、生)／トマト(缶詰)／きゅうり／レモン(果汁、生)／小松菜／スイートホーン／りんご(皮むき、生)	牛乳 リンゴピザ
8 木	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ キャベツの味噌和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／片栗粉／マヨネーズ(卵不使用)／砂糖	高野豆腐／焼き竹輪／豆みそ／花鰹／牛乳／豆乳	しょうが／にんにく／キャベツ／いんげん／人参／えのきたけ／にら	牛乳 豆乳プリン
9 金	麦ご飯 鮭のからし醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁 スイカ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／ジャガイモ(生)／片栗粉／サラダ油	ぎんざけ(養殖、生)／焼き竹輪／油揚げ(生)／乾燥わかめ(素干し)／豆みそ／牛乳	人参／切干しだいこん(乾)／人参／スイカ	牛乳 みたらし羊もち
10 土	豚丼 味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／しらたき／砂糖／焼きふ	豚モモ肉／乾燥わかめ(素干し)／豆みそ／牛乳	にんにく／人参／いんげん／パセリ／アスパラ	牛乳 お菓子
13 火	焼肉丼 大根の塩昆布和え オクラのスープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／ごま(いり)／ごま油	豚モモ肉／塩昆布／乾燥わかめ(素干し)／木綿豆腐／牛乳／調整豆乳／クリーム(乳脂肪)	人参／りんご(皮むき、生)／しょうが／にんにく／大根／オクラ(果実、生)／長ねぎ／えのきたけ	牛乳 ココアプリン
14 水	ミートソースバゲティ チーズサラダ キャベツスープ	バゲティ(乾)／サラダ油／小麦粉／砂糖／水稲穀粒(七分つき米)／ごま(いり)／ごま油	豚ひき肉(生)／プロセスチーズ／ウィンナーソーセージ／焼きのり／塩昆布／牛乳	しょうが／にんにく／人参／セロリ(葉柄、生)／トマト(缶詰)／グリーンピース(冷凍)／いんげん／きゅうり／キャベツ／えのきたけ	麦茶 韓国風おにぎり
15 木	具沢山マーボー豆腐丼 中華きゅうり 中華風クリームスープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／小麦粉／食塩不使用バター	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／牛乳／調整豆乳	しょうが／にんにく／長ねぎ／人参／えのきたけ／にら／きゅうり／スイートホーン／スイートクリーム／人参／かぼちゃ／レーズン	牛乳 南瓜甘食
16 金	ポークカレー 大根の甘酢漬け ブルー	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／ジャガイモ(生)／砂糖／片栗粉／マヨネーズ(卵不使用)	豚モモ肉／牛乳／花鰹／あおのり(素干し)	にんにく／しょうが／人参／トマト(缶詰)／大根／ブルー(乾)／スイートホーン	牛乳 じゃがまるくん
17 土	ハヤシライス ブルー	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油	豚モモ肉／牛乳	人参／人参／グリーンピース(冷凍)／ブルー(乾)	牛乳 お菓子

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	
19 月	麦ご飯 ポークチャップ ごまきいも 野菜スープ りんご	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／ジャガイモ(生)／強力粉(1等)／食塩不使用バター／マヨネーズ(卵不使用)	豚モモ肉／あおのり(素干し)／牛乳／プロセスチーズ／マヨネーズ(卵不使用)	人参／りんご(皮むき、生)／にんにく／キャベツ／スイートホーン／人参／赤ピーマン(果実、生)／青ピーマン	牛乳 手作りピザ
20 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ ごまツナサラダ もずくのスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)	豚肝臓(生)／マヨネーズ(缶詰)／レバー(缶詰)／花鰹／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)／絹ごし豆腐／牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／小松菜／人参／人参／バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
21 水	麦ご飯 焼き魚(鯖) 大根の塩昆布和え 豚汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ごま油／ジャガイモ(生)／片栗粉／サラダ油	まさば(生)／塩昆布／油揚げ(生)／豚モモ肉／絹ごし豆腐／米みそ／牛乳	しょうが／大根／人参／人参	牛乳 ハッシュドポテト
22 木	茶飯 高野豆腐の印箱煮 ごぼうサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	水稲穀粒(七分つき米)／片栗粉／砂糖／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)／ごま油／小麦粉／サラダ油	高野豆腐／豚ひき肉(生)／干ひじき(乾)／木綿豆腐／豆みそ／牛乳／マヨネーズ(缶詰)／水煮・フルクトライド	しょうが／ごぼう(根、生)／人参／いんげん／かぼちゃ／人参	牛乳 豆腐ナゲット
23 金	とうもろこし飯 鶏の唐揚げ かぶとツナサラダ 冬瓜と春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米)／水稲穀粒(精白米、もち米)／砂糖／食塩不使用バター／片栗粉／小麦粉／サラダ油／ごま油／砂糖／マヨネーズ(卵不使用)／はるさめ／ホトケミックス	鶏肉むね／マヨネーズ(缶詰・水煮・フルクトライド)／牛乳／クリーム(乳脂肪)／ヨーグルト	しょうが／にんにく／かぶ(葉、生)／人参／とうがん(果実、生)／エリンギ(生)	牛乳 お誕生日ケーキ
24 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／にんにく／長ねぎ／にら／小松菜／ブルー(乾)	牛乳 お菓子
26 月	食パン ポークビーンズ 胡瓜の甘酢漬け コンソメスープ	食パン／砂糖／ホトケミックス／片栗粉／小麦粉／サラダ油	豚モモ肉／大豆(国産、乾)／牛乳／絹ごし豆腐	人参／人参／トマト(缶詰)／セロリ(葉柄、生)／きゅうり／キャベツ	牛乳 焼きさつま芋ドーナツ
27 火	わかめごはん 肉じゃが もやしと油揚げの和え物 すまし汁	七分つき米／ごま(いり)／サラダ油／ジャガイモ(生)／砂糖／片栗粉／ごま油／焼きふ	乾燥わかめ(素干し)／豚モモ肉／油揚げ(生)／牛乳／ヨーグルト	人参／人参／グリーンピース(冷凍)／もやし／ホトケミックス(葉、通年平均、生)／バナナ(生)／レーズン	牛乳 バナナレーズンヨーグルト
28 水	麦ご飯 ししゃもフライ かぼちゃのサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／小麦粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／マヨネーズ(卵不使用)／ジャガイモ(生)／食塩不使用バター	ししゃも(生)／牛乳／油揚げ(生)／豆みそ／あおのり(素干し)	かぼちゃ／人参／レーズン／ブルーベリー(花序、生)／小松菜	牛乳 じゃがバター
29 木	カレーピラフ ソーサーサラダ トマトのスープ オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／砂糖／ごま油／片栗粉／食パン／いちじくジャム	豚ひき肉(生)／パセリ(生)／絹ごし豆腐／牛乳	赤ピーマン(果実、生)／青ピーマン／人参／キャベツ／人参／スイートホーン／トマト(果実、生)／小松菜／オレンジ	牛乳 ジャムサンド
30 金	麦ご飯 野菜のかき揚げ キャベツの塩昆布あえ すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ジャガイモ(生)／小麦粉／片栗粉／サラダ油／ごま油／焼きふ	塩昆布／豚モモ肉／牛乳	スイートホーン／人参／人参／なす(果実、生)／アスパラガス(若葉、生)／キャベツ／えのきたけ／赤ピーマン(果実、生)／青ピーマン／長ねぎ	麦茶 チャーハン
31 土	鶏そぼろ丼 味噌汁 グレープフルーツ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／サラダ油／ごま油／ごま(いり)	鶏肉ひき肉(生)／木綿豆腐／油揚げ(生)／豆みそ／牛乳	人参／しょうが／小松菜／グレープフルーツ／白肉種アジの生	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歳頃に於いて発達すると言われています。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。

・朝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。

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	14.7	270	1.3
幼児(3.4.5歳)	504	21	14.9	238	1.5