



| 日 | 曜 | 栄養価 | 昼食 | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 午前おやつ |
|----|---|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 午後おやつ |
| 1 | 火 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.1 g カルシウム 247 mg | ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 果物 | じゃがいも、油、砂糖、米、押麦 | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶 | たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、トマトジュース缶 | 牛乳 ポテトフライ |
| 2 | 水 | エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 349 mg | ごはん 豆腐団子の空揚げ もやしとかにかまの酢物 卵とチンゲンサイのスープ | 小麦粉、油、砂糖、米、押麦 | 牛乳、押し豆腐、卵、合挽肉、かにかまぼこ、煮干し(だし用) | もやし、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、干しいたけ、わかめ(乾) | 牛乳 牛乳 いもがし |
| 3 | 木 | エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 319 mg | ごはん 華風炒め 野菜のごまあえ 果物 | ロールパン、ピーマン、油、砂糖、すりごま、ごま油、米、押麦 | 牛乳、豚肉(もも)、ちくわ | バナナ、ごまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、しょうが、干しいたけ | 牛乳 牛乳 揚げパン |
| 4 | 金 | エネルギー 484 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 232 mg | ごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根とちりめんの酢物 けんちん汁 | 砂糖、油、ごま、米、押麦 | さば(切身)、焼き豆腐、カルピス、煮干し(だし用)、ちりめん、みそ | きゅうり、たまねぎ、にんじん、ささがきごぼう、切り干しだいこん、ねぎ | 牛乳 カルピス ウエハース |
| 5 | 土 | エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 258 mg | ごはん マーボー豆腐 きゅうりとハムの酢物 | はるさめ、砂糖、片栗粉、油、米、押麦 | 牛乳、木綿豆腐、合挽肉、ロースハム | きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ | 牛乳 牛乳 甘辛せんべい |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 月 | エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.6 g カルシウム 155 mg | 親子丼 ひじきのサラダ 果物 | 砂糖、ごま油、米、押麦 | 鶏もも肉、卵、ロースハム | たまねぎ、メロン、きゅうり、にんじん、セロリ、干しひじき、ねぎ、干しいたけ | 牛乳 お茶 塩せんべい |
| 8 | 火 | エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 414 mg | ごはん 五目煮豆 青菜のおかかあえ なすのみそ汁 | 糸こんにゃく、砂糖、米、押麦 | 牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、削りぶし | ごまつな、なす、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(煮物用) | 牛乳 牛乳 ゴーフレット |
| 9 | 水 | エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 284 mg | ごはん 松風焼き はるさめの酢物 ゆでブロッコリー | はるさめ、片栗粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、米、押麦 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、ハム | ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん | 牛乳 牛乳 マドレーヌ |
| 10 | 木 | エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 77 mg | ロールパン ささみのカレー揚げ レタスとコーンのサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ | 米、じゃがいも、油、小麦粉、押麦、砂糖、ロールパン | 鶏ささ身、鶏もも肉、かにかまぼこ、ウィンナー、からあげ(松山あげ) | レタス、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ささがきごぼう、昆布(だし用)、干しいたけ | 乳酸菌飲料 お茶 しょうゆ飯 |
| 11 | 金 | エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 132 mg | ゆかりごはん 魚のみそ煮 野菜炒め トマト | 砂糖、油、米、押麦 | 魚切り身、豚肉(もも)、みそ | トマト、みかん缶、パイン缶、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しょうが | 牛乳 お茶 フルーツポンチ |
| 12 | 土 | エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 273 mg | ごはん 鶏肉と青菜の甘辛炒め もやしの彩りあえ | 砂糖、油、すりごま、米、押麦 | 牛乳、鶏もも肉 | もやし、ごまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、しょうが | 牛乳 牛乳 かりんとう |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 月 | エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 245 mg | ごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめときゅうりの酢物 かきたま汁 | 砂糖、油、米、押麦 | 牛乳、鶏ひき肉、卵、かにかまぼこ、煮干し(だし用) | かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾) | フルーツ豆乳 牛乳 きなこ菓子 |
| 15 | 火 | エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 321 mg | ごはん 白身団子のオーロラソース 青菜のあえもの 枝豆 | 食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、米、押麦 | 牛乳、白身魚すり身、バター | ごまつな、えだまめ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、ごぼう、レモン(果汁のみ使用) | 牛乳 牛乳 レモンシュガートースト |
| 16 | 水 | エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 112 mg | ごはん 豚肉のケチャップ炒め ツナポテト 果物 | じゃがいも、マヨネーズ、油、米、押麦 | 豚肉(もも)、ツナ油漬缶 | バナナ、とうもろこし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ピーマン | 牛乳 お茶 ゆでとうもろこし |

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

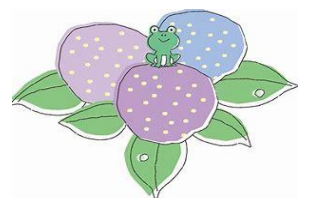


| 日 | 曜 | 栄養価 | 昼食 | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 午前おやつ |
|----|---|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 午後おやつ |
| 17 | 木 | エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 398 mg | ごはん 肉じゃが 青菜の磯浸し 豆腐ときこのみそ汁 | じゃがいも、砂糖、米、押麦 | 牛乳、木綿豆腐、牛肉(もも)、みそ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)、削りぶ | こまつな、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、刻みのみり | 牛乳 バッピーターン |
| 18 | 金 | エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 139 mg | 醤油ラーメン【食育の日】 から揚げ 果物 | 生中華めん、米、片栗粉、油、押麦、ごま油、砂糖 | 鶏もも肉、焼き豚、たこ(茹)、なると、からあげ(松山あげ) | すいか、もやし、コーン缶、キャベツ、にんじん、生わかめ、にら、ねぎ、洗いごぼう、しょうが、昆布(だし用) | 牛乳 お茶【かみかみおやつ】 たご飯 |
| 19 | 土 | エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 335 mg | ごはん 豚肉と切り干し大根の煮物 トマトときゅうりの甘酢和え | 糸こんにゃく、砂糖、米、押麦 | 牛乳、豚肉、油揚げ、煮干し(だし用) | トマト、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、わかめ(乾) | 牛乳 ビスケット |
| 20 | 日 | | | | | | |
| 21 | 月 | エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.5 g カルシウム 102 mg | さけと枝豆のごはん【誕生日会】 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ 果物 | マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、米(以上児45g)、米 | ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ水煮缶、さけ(塩) | ぶどう天然果汁、トマト、きゅうり、マーマレード、にんじん、えだまめ、昆布(だし用)、かんてんクック | 野菜・果物ジュース お茶 おじさいヨーグルト |
| 22 | 火 | エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 171 mg | ごはん チンジャオロース うりのごまあえ コンソメスープ | 油、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油、米、押麦 | 調整豆乳(フルーツ味)、牛肉(もも)、ベーコン | しろり、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、しめじ | 牛乳 ジョア クラッカー |
| 23 | 水 | エネルギー 646 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 358 mg | ポークカレー トマトとレタスのサラダ 果物 | じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、米、押麦 | 牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、卵 | キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、にんじん、にんにく | 牛乳 牛乳 パンケーキ |
| 24 | 木 | エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.2 g カルシウム 253 mg | ロールパン レバーのマリアナソースかけ コールスローサラダ 果物 | じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、焼ぶ、油、ロールパン | 牛乳、牛レバー、バター、みそ | バナナ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、しょうが | 牛乳 牛乳 お麩のラスク |
| 25 | 金 | エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 310 mg | ごはん 焼き魚 きんぴら 豆腐のみそ汁 | 砂糖、油、ごま油、米、押麦 | 魚切身、木綿豆腐、みそ、煮干し(だし用)、さつま揚げ | ささがきごぼう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ねぎ、わかめ(乾) | 牛乳 お茶 プリン |
| 26 | 土 | エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 255 mg | ごはん ポークビーンズ キャベツの酢物 | じゃがいも、砂糖、油、米、押麦 | 牛乳、だいず(ゆで)、豚肉(もも)、ちくわ | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん | 牛乳 牛乳 クッキー |
| 27 | 日 | | | | | | |
| 28 | 月 | エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 263 mg | ごはん 高野豆腐のひき肉かけ 青菜ときこのあえもの 果物 | 焼きそばめん、油、砂糖、片栗粉、米、押麦 | 鶏ひき肉、豚肉(もも)、凍り豆腐、かまぼこ、煮干し(だし用) | すいか、こまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、干しいただけ | 牛乳 お茶 焼きそば |
| 29 | 火 | エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 357 mg | ごはん 魚のフライ ひじき煮 ビーフン汁 | 糸こんにゃく、パン粉、ビーフン、油、小麦粉、砂糖、米、押麦 | 牛乳、鮭切身、煮干し(だし用)、ベーコン、からあげ(松山あげ) | たまねぎ、にんじん、えだまめ(冷凍)、干しひじき、ねぎ、干しいただけ | オレンジジュース 牛乳 ミレービスケット |
| 30 | 水 | エネルギー 383 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 10.8 g カルシウム 149 mg | ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごまあえ トマト | じゃがいも、油、砂糖、すりごま、米、押麦 | 豚肉(もも)、ちくわ、とろけるチーズ | ブロッコリー、トマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが | 牛乳 お茶 じゃがいもチーズ |

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。

家庭でできる食育…この機会に日頃の食生活を見直し、できる食育から始めてみませんか？

- あいさつをする
- 一緒に準備や片づけをする
- 家族で食べる
- 一緒に買い物に行く
- 正しい配膳をする



| 1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む) | 目標量 | | 未満児 | | 目標量 | | 未満児 | |
|-------------------------|-------------|------|-----------|-------|-----|-----|-----|-----|
| | エネルギー(kcal) | 484 | 490 | 鉄(mg) | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 2.2 |
| たんぱく質(g) | 19.4 | 20.6 | カルシウム(mg) | 222 | 250 | 250 | 250 | |
| 脂質(g) | 13.5 | 15.2 | ビタミンC(mg) | 20 | 26 | 26 | 26 | |
| 塩分(g) | 1.5 | 1.4 | 食物繊維(g) | 3.3 | 3.3 | 3.3 | 3.3 | |