



日	曜日	10時	おかず	3時	主な食材料			エネルギー		タンパク質		脂質		塩分	
					赤の食品 〈血や筋肉をつくる〉	緑の食品 〈からだの調子を良くする〉	黄色の食品 〈力や体温のもとになる〉	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
1	木	幼児牛乳 せんべい	たらのおろしあげ ハムサラダ パイン	牛乳 ★ツナマン	たら・ハム・牛乳・卵・ツナ	大根・キャベツ・もやし・人参・コーン缶 玉ねぎ・パイン	ご飯・ミックス粉	589	604	21.6	22.3	23.0	21.2	1.8	2.1
2	金	スポン ビスケット	ポークカレー わかめサラダ オレンジ	麦茶 パンケーキ	豚肉・わかめ	玉ねぎ・人参・コーン缶・もやし・トマト きゅうり・ブロッコリー・オレンジ	ご飯・じゃが芋	560	580	13.1	14.2	19.7	23.8	2.3	2.9
3	土	アンパンマンジュース	牛乳 総菜パン												
5	月	ヤクルト せんべい	肉じゃがが煮 トマトサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★フルーツサンド	豚肉・牛乳	人参・絹さや・玉ねぎ・トマト・キャベツ きゅうり・もやし・グレープフルーツ・パイン缶 みかん缶	ご飯・じゃが芋・こんにやく・食パン	546	579	17.8	20.9	14.7	16.9	1.5	1.7
6	火	幼児牛乳 リッツ	鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ メロン	麦茶 ★焼きうどん	鶏肉・ベーコン・ちくわ	玉ねぎ・しめじ・えのき・ブロッコリー 人参・もやし・キャベツ・メロン	ご飯・うどん	552	589	22.3	23.6	21.0	20.4	1.9	2.2
7	水	野菜ジュース ポーロ	親子丼 ポテトサラダ オレンジ	★コーンフレーク	鶏肉・卵・牛乳	玉ねぎ・人参・ほうれん草・キャベツ きゅうり・コーン缶・しいたけ・オレンジ	ご飯・じゃが芋	552	569	18.5	23.2	15.2	18.6	1.3	1.5
8	木	幼児牛乳 マリー	鮭のマリネ たまごサラダ バナナ	麦茶 クリームプッセ	さけ・卵・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・トマト バナナ	ご飯	594	623	20.5	20.6	31.7	33.2	0.9	1.1
9	金	幼児牛乳 せんべい	黒糖パン クリームスープ 中華サラダ・オレンジ	牛乳 りんごゼリー ねじりあげ	鶏肉・ハム・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン缶・チンゲン菜 キャベツ・トマト・きゅうり・もやし オレンジ	黒糖パン・じゃが芋	493	483	19.3	18.4	18.0	16.6	2.0	2.6
10	土	アンパンマンジュース	麦茶 こんぶおにぎり												
12	月	ヤクルト	厚揚げと豚肉の煮物 コーンサラダ グレープフルーツ	麦茶 ★そうめん	豚肉・厚揚げ油揚げ・かにかま	しいたけ・たけのこ・人参・大根・もやし ブロッコリー・コーン缶・グレープフルーツ ほうれん草	ご飯・そうめん	529	601	17.5	21.3	19.9	24.7	2.5	3.1
13	火	リンゴジュース せんべい	チーズハンバーグ エビサラダ オレンジ	麦茶 ★あん蒸しパン	鶏肉・豚肉・えび・卵・チーズ・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・人参 ピーマン・オレンジ	ご飯・ミックス粉	556	580	23.7	28.7	17.0	19.5	1.3	1.8
14	水	幼児牛乳 えびせん	スパニッシュオムレツ パスタサラダ ふりかけ・パイン	麦茶 ★バナナロール	卵・えび・ハム	ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参・パイン・バナナ	ご飯・じゃが芋・パスタ・食パン	532	566	19.6	20.0	15.5	14.0	3.2	3.9
15	木	の塗ヨーグルト ポーロ	かじきのみそマヨ焼き ハムサラダ メロン	牛乳 ★フライドポテ	かじき・ハム・牛乳	人参・ピーマン・キャベツ・もやし コーン缶・メロン	ご飯・じゃが芋	570	630	20.0	21.9	25.7	30.9	1.4	1.6
16	金	幼児牛乳 ビスケット	ひき肉カレー 栄養サラダ オレンジ	牛乳 カステラ	豚肉・ひじき・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ オレンジ	ご飯・じゃが芋	521	634	16.1	19.6	19.3	23.4	2.0	2.4
17	土	アンパンマンジュース	牛乳 コロケパン												
19	月	ヤクルト	肉じゃがが煮 春雨サラダ グレープフルーツ	牛乳 ★ツナマヨトースト	豚肉・ツナ缶・牛乳	人参・絹さや・玉ねぎ・きゅうり コーン缶・キャベツ・グレープフルーツ	ご飯・じゃが芋・こんにやく・春雨 食パン	554	581	18.9	21.4	16.6	18.0	1.8	2.2
20	火	幼児牛乳	ポークチャップ はりはり漬け メロン	麦茶 ★フルーツ和え えびせん	豚肉・かにかま・わかめ・ヨーグルト	人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン缶 しめじ・きゅうり・大根・もやし・メロン バナナ・みかん缶・パイン缶	ご飯	564	630	17.5	18.0	25.1	26.9	2.6	3.4
21	水	リンゴジュース リッツ	豆腐の五目煮 ほうれん草のいそべ和え オレンジ	麦茶 ★焼きそば	えび・なると・豚肉・ソーセージ	たけのこ・人参・きくらげ・ほうれん草 小松菜・キャベツ・人参・もやし オレンジ	ご飯・麺	500	528	18.4	22.8	16.3	18.8	2.6	3.0
22	木	幼児牛乳 ビスケット	さばのおろし焼き チーズサラダ グレープフルーツ	麦茶 ★ドーナツ	さば・チーズ・卵	大根・もやし・ブロッコリー・ピーマン グレープフルーツ	ご飯・ミックス粉	537	576	19.6	20.1	22.7	23.1	1.2	1.5
23	金	スポン たべっこ動物	ジャム・みそぼん ミネストローネ ハムチーズピカタ・オレンジ	ぶどうジュース せんべい	ベーコン	キャベツ・人参・玉ねぎ・オレンジ	バターロール・じゃが芋	556	542	13.8	14.6	19.5	21.9	3.2	4.1
24	土	アンパンマンジュース	麦茶 鮭おにぎり												
26	月	ヤクルト せんべい	ひじきの五目煮 コロケ すまし汁・メロン	麦茶 ★みそまんじゅう	ひじき・豚肉・ちくわ・卵	たけのこ・人参・枝豆・あさつき・メロン	ご飯・コロケ・たまご麩 ミックス粉・長いも	654	718	21.0	25.4	23.2	26.9	3.4	4.1
27	火	野菜ジュース せんべい	鶏肉の照り焼き じゃが芋サラダ オレンジ	麦茶 シュークリーム	鶏肉・チーズ	きゅうり・枝豆・人参・オレンジ	ご飯・じゃが芋	516	518	21.2	25.9	17.2	20.3	1.5	1.8
28	水	幼児牛乳	あんかけ丼 マカロニサラダ グレープフルーツ	★カルピスポンチ とんがりコーン	豚肉・ハム	玉ねぎ・人参・しいたけ・キャベツ きゅうり・コーン缶・グレープフルーツ バナナ・みかん缶・パイン缶	ご飯・春雨・マカロニ	547	608	14.1	13.7	20.3	20.9	1.2	1.4
29	木	幼児牛乳 ビスケット	さけのフライ 大根サラダ オレンジ	麦茶 ★プリンアラモード	さけ・卵・かにかま	大根・キャベツ・きゅうり・人参 オレンジ・メロン	ご飯	507	517	19.5	19.8	20.3	19.7	0.8	1.0
30	金	飲むヨーグルト リッツ	ほっかけ丼 胡麻和え グレープフルーツ	牛乳 メロンパン	鶏肉・牛乳	ごぼう・絹さや・人参・しいたけ・もやし ブロッコリー・グレープフルーツ	ご飯・こんにやく・メロンパン	503	488	20.9	21.2	14.0	14.1	1.3	1.4

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

お願い

今月から(9/30まで)お弁当は温めません。

お弁当箱のふたに水滴がつくと、ご飯の痛みの原因になります。お弁当は朝炊いたご飯を冷ましてから、ふたをして持たせてください。

◆給食栄養目標量 ◆今月のエネルギー平均値

未満児→530kcal 未満児→525kcal
 以上児→560kcal 以上児→559kcal

※10時のおやつは0、1、2歳児。お昼の副食と3時のおやつは全員です。
 ★印・・・手作りおやつです
 都合で献立や材料の変更することがあります。ご了承ください。