

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(金) 13(水)	ごはん	高野豆腐卵とし 魚いかだ揚げ 味噌汁、オレンジ	476 kcal 19.6g 191 mg	高野豆腐、角天 卵、魚、味噌	米、油、三温糖 ゴマ、薄力粉 さつま芋	にんじん、えのき、生椎茸、白菜、ピーマン 小松菜、オレンジ
5(火) 20(水)	ロール パン	マカロニポテトグラタン つくね揚げ ポトフ、人参ゼリー	475 kcal 25.1g 205 mg	鶏肉、魚、豚肉 卵、高野豆腐 ベーコン、チーズ、牛乳	パン、マカロニ、パン粉 じゃが芋、三温糖 バター、油、片栗粉	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、ねぎ 青しそ、にんじん、キャベツ、かぶ
6(水) 21(木)	ごはん	魚紅葉焼き きんぴらごぼう そうめん味噌汁、バナナ	456 kcal 20.4g 155 mg	魚、味噌、豚肉 薄揚げ	米、油、三温糖 じゃが芋、ゴマ油 ゴマ、そうめん マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ ごぼう、にんじん、白菜、しめじ、ねぎ バナナ
7(木) 26(火)	鶏肉 うどん	コールスローサラダ 卵焼き ヨーグルト	427 kcal 23.8g 265 mg	鶏肉、角天、牛乳 はんぺん、ハム、卵 高野豆腐、ヨーグルト	うどん、三温糖 油、マヨネーズ	玉ねぎ、生椎茸、にんじん、白菜、ねぎ キャベツ、きゅうり、コーン
8(金) 18(月)	ごはん	ポテトチーズオムレツ キャベツとパインのサラダ 鶏肉汁、リンゴ	431 kcal 19.4g 203 mg	豚肉、チーズ、卵 高野豆腐、牛乳 鶏肉	米、じゃが芋、油 三温糖、片栗粉 里芋	玉ねぎ、にんじん、パイン缶、キャベツ きゅうり、レーズン、大根、小松菜、りんご
11(月) 22(金)	ごはん	お肉ピカタ 五目なます 味噌汁、ミロゼリー	458 kcal 26.9g 254 mg	豚肉、卵、牛乳 しらす干し、カニカマ 厚揚げ、味噌	米、薄力粉、油 三温糖、片栗粉 ゴマ	大根、きゅうり、にんじん、しめじ、玉ねぎ ねぎ
12(火) 25(月)	ビビン バ丼	大根そぼろ煮 味噌汁 バナナ	443 kcal 18.5g 144 mg	牛肉、卵、鶏肉 豆腐、薄揚げ 味噌	米、ゴマ油、ゴマ 三温糖、油 片栗粉	にんじん、もやし、チンゲン菜、しょうが ニンニク、大根、ワカメ、えのき、ねぎ バナナ
14(木) 29(金)	ごはん	タンドライーチキン 春雨ごまマヨサラダ 豚汁、小豆ミルクゼリー	464 kcal 25.1g 181 mg	鶏肉、ヨーグルト、ハム 豚肉、豆腐、味噌 小豆、牛乳生クリーム	米、バター、春雨 三温糖、里芋 マヨネーズ	玉ねぎ、ニンニク、ブロッコリー、大根 きゅうり、にんじん、ごぼう、白菜、ねぎ
15(金) 28(木)	ごはん	しょうが焼き ブロッコリーと卵サラダ 味噌汁、チョコバナナプリン	435 kcal 22.5g 156 mg	豚肉、卵、味噌 牛乳	米、三温糖、油	しょうが、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん 大根、しめじ、ねぎ、バナナ
19(火) 27(水)	ハヤシ ライス	ごまドレッシングサラダ 焼きポテト フルーツゼリー	449 kcal 17.5g 144 mg	豚肉、生クリーム ツナ缶、チーズ 高野豆腐	米、油、三温糖 ゴマ、ゴマ油 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、しめじ、ニンニク 白菜、きゅうり、ワカメ、みかん缶、パイン缶
30(土)	カレー ライス	れんこんボール かぼちゃ煮物 人参ゼリー	490 kcal 20.5g 124 mg	豚肉、牛乳 高野豆腐 鶏肉、卵	米、油 片栗粉、三温糖	玉ねぎ、トマト缶、ニンニク、にんじん れんこん、しょうが、かぼちゃ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。  
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

**旬の食材**

**りんご**

日本には約2,000種類もあるといわれていますが、生産されている半分ほどは「ふじ」という品種で、約5割が青森県で生産されています。  
皮をむくと変色しますが、塩水のほか、レモン汁を入れた水に浸すことで防げます。

**お手伝い** をやってみよう

**盛りつけ**

料理の盛りつけは、子どもがごはん作りに参加したと感ぜられる絶好の機会です。  
仕上げにごまやカツオ節をふる、ケチャップやソースなどの調味料をつけるといった難易度の低いことから始めます。  
できたおかずを皿に移すことや、ごはんをよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらサラダの盛りつけを、一人で全部やってみるなどにもチャレンジしてみましょう。

