

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
2(月) 13(金)	ごはん	しょうが焼き コールスローサラダ 味噌スープ、ミロゼリー	485 kcal 23.8g 217 mg	豚肉、ハム ベーコン、牛乳 味噌	米、三温糖、油 マヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、チンゲン菜、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン、かぼちゃ しめじ
3(火) 16(月)	ごはん	ミートオムレツ がめ煮 味噌汁、りんご	496 kcal 24.7g 223 mg	牛肉、豚肉、卵 高野豆腐、牛乳 チーズ、鶏肉、厚揚げ	米、油、里芋 じゃが芋 三温糖	しめじ、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん 生椎茸、りんご、ブロッコリー
4(水)	ごはん	マカロニポテトグラタン れんこんボール 切干大根スープ、オレンジ	496 kcal 19.7g 189 mg	鶏肉、チーズ、卵 高野豆腐、ベーコン	米、マカロニ、油 じゃが芋、バター 片栗粉	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、れんこん しょうが、切干大根、ニンニク、にんじん 生椎茸、パセリ、オレンジ
5(木) 18(水)	ごはん	魚中華炒め 大根ささみサラダ そうめん味噌汁、チョコバナナ	529 kcal 19.1g 155 mg	魚、鶏肉、味噌 牛乳	米、片栗粉、油 三温糖、じゃが芋 素麺	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、生椎茸 大根、きゅうり、白菜、しめじ、バナナ
6(金) 19(木)	親子 うどん	かぼちゃサラダ 卵焼き ヨーグルト	485 kcal 25.1g 193 mg	鶏肉、卵、ハム 高野豆腐、牛乳 ヨーグルト	うどん、三温糖 さつま芋、油 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ
9(月) 17(火)	ごはん	ミートローフ 豆腐サラダ 豚汁、フルーツゼリー	485 kcal 23.5g 173 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、味噌	米、パン粉、油 三温糖、片栗粉 里芋	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、ワカメ きゅうり、ごぼう、大根、にんじん、ねぎ
10(火) 23(月)	ポーク カレー	チキンカツ 白菜サラダ そうめん味噌汁、バナナ	543 kcal 20.0g 141 mg	牛乳、鶏肉、卵 ハム、味噌	米、油、薄力粉 パン粉、ゴマ油 素麺、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク 白菜、大根、しめじ、バナナ
11(水)	ジャー ジャー 麺	白菜レモン酢和え 魚いかだ揚げ かきたま汁、人参ゼリー	481 kcal 24.1g 164 mg	豚肉、味噌、魚 カニカマ、卵	中華麺、油 ゴマ油、三温糖 片栗粉、薄力粉	玉ねぎ、生椎茸、ピーマン、しょうが、ワカメ ニンニク、白菜、きゅうり、レモン汁、にんじん しめじ、レモン汁
12(木) 24(火)	ロール パン	鶏肉唐揚げ にんじんサラダ、味噌汁 カルピスマルクゼリー(12日) ヨーグルト(24日)	490 kcal 23.1g 241 mg	鶏肉、豆腐、牛乳 カルピス ヨーグルト	パン、片栗粉、油 薄力粉、じゃが芋 三温糖、素麺	しょうが、ニンニク、ブロッコリー、にんじん きゅうり、パイン缶、レーズン、ワカメ えのき

※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。

子どもの食を支えるために

食べる意欲をはぐくむためには、食べ物のおいしさや食べる楽しさを感じることが大切です。
キッチンからの料理の香りや音も大切な要素です。また、食卓での家族との楽しい会話や雰囲気は心の栄養にもつながります。
これからも多くの食べものに触れて、少しずつ食べられる食品や味が広がることを願っています。
1年間ありがとうございました。



旬の食材

ブロッコリー

アブラナ科の植物で、晩秋から冬にかけて旬を迎えます。
2026年度から「指定野菜」に追加されます。消費量が多く国民の食生活に欠かせない野菜として国が指定するものです。
生産、流通、価格の安定が期待され、手に入りやすくなります。