


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) 14(木)	ごはん	魚フライ 豚肉とトマトの和え物 味噌汁、カルピスミルクゼリー	491 kcal 24.8g 203 mg	魚、卵、豚肉 厚揚げ、味噌 牛乳	米、薄力粉、ゴマ油 片栗粉、三温糖、ゴマ マヨネーズ、じゃが芋、油	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、トマト 玉ねぎ
7(木) 15(金)	にゅう めん	かぼちゃオムレツ ヨーグルト	428 kcal 26.0g 256 mg	鶏肉、角天、牛乳 高野豆腐、牛肉 油、豚肉、ヨーグルト	素麺、三温糖 油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、小松菜、かぼちゃ
8(金) 28(木)	ハヤシ ライス	切干大根サラダ さつま芋バター焼き オレンジ	440 kcal 17.5g 161 mg	豚肉、高野豆腐 チーズ、鶏肉	米、油、三温糖 ゴマ油、ゴマ、バター 片栗粉、さつま芋	玉ねぎ、トマト缶、しめじ、ニンニク 切干大根、きゅうり、にんじん、オレンジ
11(月) 19(火)	ロール パン	ハンバーグ じゃがいもきんぴら コーンミルクスープ、りんごゼリー	489 kcal 22.0g 163 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、牛乳	パン、パン粉、ゴマ油 三温糖、片栗粉 じゃが芋、ゴマ、油	生椎茸、しめじ、舞茸、玉ねぎ、にんじん アスパラ、いんげん、コーン缶、パセリ
12(火) 25(月)	ちゃん ぼん	豆腐サラダ フライドポテト ミロゼリー	414 kcal 20.9g 241 mg	豚肉、カニカマ 豆腐、しらす干し 牛乳	中華麺、油 ゴマ油、じゃが芋	たまねぎ、にんじん、キャベツ、生椎茸 ねぎ、しょうが、ニンニク、トマト、ワカメ レモン汁
13(水) 21(木)	ごはん	擬製豆腐 マカロニソテー 豚汁、にんじんゼリー	445 kcal 21.8g 172 mg	豆腐、鶏肉、卵 ハム、豚肉、チーズ 牛乳、味噌	米、油、三温糖 マカロニ 里芋	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、キャベツ ピーマン、ごぼう、大根、にんじん レモン汁
18(月) 26(火)	ごはん	チキンカツ ひじき五目煮 味噌汁、チョコバナナプリン	475 kcal 25.0g 184 mg	鶏肉、チーズ、牛乳 角天、高野豆腐 薄揚げ、味噌、卵	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖 片栗粉	エンドウ、コーン、ひじき、にんじん、大根 玉ねぎ、しめじ、バナナ
20(水) 29(金)	ごはん	マーボー豆腐 スパゲッティサラダ 鶏肉汁、バナナ	480 kcal 21.7g 198 mg	豆腐、豚肉、味噌 カニカマ、卵、鶏肉	米、三温糖、里芋 ゴマ油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ	舞茸、ニラ、白菜、しょうが、ニンニク きゅうり、にんじん、大根、小松菜 バナナ
22(金)	ごはん	高野豆腐卵とじ まるポテ焼き 味噌ミルクスープ、フルーツゼリー	423 kcal 16.3g 104 mg	高野豆腐、角天 卵、鶏肉、牛乳 ベーコン、チーズ味噌	米、油、三温糖 じゃが芋、片栗粉	にんじん、えのき、生椎茸、白菜 玉ねぎ、パセリ、かぼちゃ、しめじ
27(水)	ごはん	ツナオムレツ 豚肉と大根煮物 素麺味噌汁、フルーツゼリー	476 kcal 21.9g 167 mg	ツナ缶、高野豆腐 牛乳、卵、豚肉 薄揚げ、味噌	米、じゃが芋、油 三温糖、片栗粉 素麺	玉ねぎ、ブロッコリー、大根、にんじん キャベツ、しめじ、レモン汁

※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。

食品の事故に注意

窒息しやすい食べもの

噛み砕く力や飲み込む力が充分ではない子どもは、窒息に注意が必要です。
噛み砕く必要のある豆やナッツ類、丸ごとのミニトマトやぶどうなどで事故が起きています。
大人が気を付けていきましょう。



子どもと一緒に 食べものクイズ

Q グリーンピースは何の実？

①枝豆 ②そら豆 ③えんどう豆

A 正解は③。
グリーンピースは、熟す前の豆を出して食べる「実えんどう」の一つです。
生豆が出回るのは春だけで、それ以外は缶詰や冷凍食品に加工され調理に用いられます。

