

令和 8 年度 10月 献 立 表							あいあいセンター
日曜日	主食	副食	エネルギー たん白質 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(木) 23(金)	ごはん	鶏肉照り焼き 豚肉と大根の煮物 はんぺん汁、チョコバナナプリン	413 kcal 20.3g 141 mg	鶏肉、味噌、豚肉 高野豆腐、牛乳 はんぺん	米、三温糖、油	きゅうり、大根、にんじん、生椎茸、玉ねぎ ねぎ、しめじ、バナナ	
2(金) 22(木)	ごはん	魚天ぷら 白菜サラダ 豚汁、りんごゼリー	394 kcal 17.6g 167 mg	魚、鶏肉、チーズ 豚肉、豆腐、味噌	米、薄力粉、油 片栗粉、三温糖 ゴマ油、さつま芋	キャベツ、コーン、白菜、にんじん、ごぼう 大根、ねぎ	
5(月) 20(火)	冷めん	ジャーマンポテト 肉団子スープ ヨーグルト	433 kcal 20.3g 249 mg	ハム、卵、ベーコン 鶏肉、ヨーグルト	中華麺、三温糖 油、ゴマ、ゴマ油 じゃが芋、片栗粉	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しょうが 白菜、チンゲン菜	
6(火) 28(水)	ごはん	煮魚 豆腐和え みぞれ汁、バナナ	412 kcal 17.1g 150 mg	魚、豆腐、味噌 薄揚げ	米、三温糖、ゴマ さつま芋、里芋 片栗粉	しょうが、ズッキーニ、ほうれん草、ごぼう にんじん、舞茸、ねぎ、大根、バナナ	
7(水) 29(木)	ごはん	豚カツ ほうれん草ソテー かきたま汁、ミロゼリー	447 kcal 20.3g 172 mg	豚肉、ベーコン 卵、牛乳	米、薄力粉、油 パン粉、三温糖	トマト、ほうれん草、キャベツ、にんじん 玉ねぎ、えのき、ワカメ、	
8(木) 21(水)	親子 丼	かき揚げ かぶサラダ 味噌汁、ぶどう	436 kcal 17.2g 167 mg	鶏肉、高野豆腐 卵、カニカマ、豆腐 味噌	米、三温糖、油 薄力粉、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、エリンギ かぶ、きゅうり、レモン汁、小松菜、生椎茸 ぶどう	
9(金) 19(月)	ロール パン	ポークビーンズ かぼちゃサラダ かぶミルクスープ、フルーツゼリー	407 kcal 17.0g 186 mg	白いんげん、豚肉 高野豆腐、ハム ベーコン、牛乳	パン、油 三温糖、さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、パセリ、トマト缶、かぶ かぼちゃ、レモン汁	
13(火) 26(月)	ごはん	卵焼き がめ煮 そうめん味噌汁、梨	433 kcal 17.7g 157 mg	はんぺん、牛乳、卵 高野豆腐、薄揚げ 鶏肉、味噌	米、油、三温糖 そうめん、里芋	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん 生椎茸、白菜、しめじ、梨	
14(水) 27(火)	ポーク カレー ライス	春雨ごまマヨサラダ フライドポテト いちごミルクゼリー	477 kcal 16.6g 189 mg	豚肉、高野豆腐 牛乳、チーズ、ハム ヨーグルト	米、じゃが芋、油 春雨、マヨネーズ 三温糖、ゴマ	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク、大根 きゅうり、イチゴジャム	
15(木) 30(金)	ジャー ジャー め ん	魚いかだ揚げ きゅうり中華漬 ベーコンと白菜スープ オレンジ	441 kcal 20.0g 157 mg	豚肉、味噌、魚 卵、ベーコン	中華麺、油、ゴマ 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 ニンニク、にんじん、きゅうり、大根、白菜 パセリ、オレンジ	
16(金)	ごはん	ハンバーグ スパゲティサラダ すまし汁、人参ゼリー	446 kcal 16.0g 152 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、ハム、チーズ	米、パン粉、油 スパゲティ マヨネーズ、三温糖	生椎茸、しめじ、舞茸、玉ねぎ、にんじん ズッキーニ、きゅうり、パプリカ、チンゲン菜 えのき、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。

食事の悩み

噛まない・丸のみする

噛まない原因には、まず食事がかたすぎたり、やわらかすぎたりして、その子の成長と合っていない可能性があります。

また、食事をスプーンで上あごになすりつけると丸のみしがちになるので、スプーンは下唇にあて、お子さんが自分で口を閉じるのを待つようにしましょう。

旬の食材

チンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜で、軸の根元に丸みがあり肉厚なのが特徴です。鮮度が落ちると、この根元部分にシワができたり、スカスカになったりするので、張りのあるものを選びましょう。