



献立表



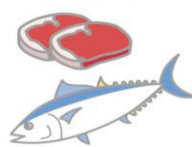
日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 (月)	カレーピラフ ポテトチーズ焼き 白菜とわんたんスープ 元気ヨーグルト	牛乳	米、じゃがいも、Oコーン フ레이크、Oバター、ワ ンタンの皮、バター、油、こ ま油	O牛乳、O牛乳、豚肉、 ベーコン、チーズ、ヨー グルト	はくさい、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、コーン、グリーンビ ース	食塩、しょうゆ、洋風 スープ、カレー粉	牛乳 マシュマロフ레이크	560.1(506.7) 17.2(17.0) 19.0(18.9) 1.7(1.5)
3 (火)	食パン 白身魚のステーキ ブロッコリーサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳	食パン、O米、油、片栗 粉、てんさい糖	O牛乳、O牛乳、からす がれい、鶏肉、ハム	バナナ、ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、チンゲンサイ、 コーン、きゅうり、にんにく、 しょうが	りんご酢、しょうゆ、 食塩、洋風スープ、パ プリカ粉	牛乳 菜飯おにぎり	488.1(449.1) 22.3(21.0) 15.7(16.2) 1.9(1.6)
4 (水)	手作りふりかけごはん ぎせい豆腐 ぎんびらごぼう かぼちゃのみそ汁 みかん	牛乳	米、Oさつまいも、押麦、 Oバター、Oてんさい糖、 油、てんさい糖、ごま油、 片栗粉	O牛乳、O牛乳、豆腐、 卵、豚肉、みそ、煮干し 粉	みかん、にんじん、Oりんご、 ごぼう、かぼちゃ、たまねぎ、 いんげん、グリーンピース、干 しいたけ、ごま、あおのり	しょうゆ、みりん、食 塩	牛乳 アップルポテト	522.8(476.8) 16.6(16.4) 15.6(16.1) 1.6(1.4)
5 (木)	ほうとう風うどん ちくわ磯辺揚げ りんごゼリー	牛乳	うどん、O小麦粉、O黒砂 糖、油、小麦粉、てんさい 糖、片栗粉、O油	O牛乳、O牛乳、ちく わ、O豆腐、豚肉、油揚 げ、みそ、ゼラチン	りんごジュース、だいごん、か ぼちゃ、ねぎ、にんじん、O干 しぶどう、あおのり	みりん、酒、しょうゆ	牛乳 黒糖蒸しパン	512.7(468.7) 20.8(19.8) 16.4(16.8) 2.1(1.7)
6 (金)	ごはん 鶏の西京焼き 人参フライ なら納豆和え すまし汁 (えのき・わかめ)	牛乳	米、O小麦粉、Oてんさい 糖、パン粉、Oバター、小 麦粉、油、O粉糖、てんさい 糖	O牛乳、O牛乳、鶏肉、 納豆、O卵、みそ	にんじん、Oバナナ、はくさい い、たまねぎ、えのきたけ、ね ぎ、にら、わかめ、Oレモン、 あおのり	みりん、しょうゆ、食 塩	牛乳 バナナケーキ	578.6(521.5) 21.0(19.9) 20.9(20.3) 1.6(1.4)
9 (月)	菜めし(人参入り) 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え お麩のみそ汁 りんご	牛乳	米、じゃがいも、Oホット ケーキ粉、押麦、Oメー ブルシロップ、油、てんさい 糖、小町ふ	O牛乳、O牛乳、O豆 乳、豚肉、みそ、かつお 節	たまねぎ、りんご、ブロッコ リー、にんじん、えのきたけ、 Oブルーベリージャム、グリーン ピース、干しいたけ	しょうゆ、酒	牛乳 パンケーキ	534.8(486.4) 17.7(17.3) 10.8(12.3) 1.8(1.5)
10 (火)	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ きゃべつと春雨のスープ パイン	牛乳	ロールパン、O米、マカロ ニ、マヨネーズ、はるさ め、片栗粉、てんさい糖	O牛乳、O牛乳、鶏肉、 ツナ	パイン缶、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、にんじん、コー ン、マーマレード	しょうゆ、食塩、洋風 スープ	牛乳 ゆかりごはんおにぎり	511.9(458.3) 22.4(20.5) 16.9(16.6) 1.9(1.6)
11 (水)	ごはん さばのみぞれ煮 ひじきの炒め煮 豚汁(じゃが芋) オレンジ	牛乳	米、じゃがいも、Oホット ケーキ粉、O油、油、O粉 糖、てんさい糖	O牛乳、O牛乳、さば、 豆腐、O豆腐、豚肉、み そ、O卵、さつまいも	オレンジ、だいごん、にんじ ん、ねぎ、たけのこ、グリーン ピース、ひじき、Oごま、しょ うが	しょうゆ、酒	牛乳 豆腐とごまのドーナッツ	563.2(509.2) 24.2(22.6) 20.1(19.8) 2.1(1.8)
12 (木)	あんかけ焼きそば 揚げぎょうざ ブロッコリー わかめスープ	牛乳	焼きそばめん、O米粉、O てんさい糖、ぎょうざの 皮、O油、油、片栗粉、マ ヨネーズ、ごま油	O牛乳、O牛乳、O豆 乳、豚肉、鶏肉、豚肉、 なると	たまねぎ、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、ねぎ、ピーマ ン、にら、わかめ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、Oりんご 酢、酒、洋風スープ、 食塩、中華スープ、O 食塩	牛乳 米粉のココアケーキ	539.8(490.4) 18.7(18.1) 23.4(22.4) 2.0(1.7)
13 (金)	カレーライス コールスローサラダ かき玉汁 いちごヨーグルト	牛乳	Oさつまいも、米、じゃが いも、押麦、油、片栗粉、 てんさい糖	O牛乳、O牛乳、ヨー グルト、鶏肉、卵、ハム、 脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、いちごジャム、 みかん缶、ねぎ、にんにく、 しょうが	カレー粉、りんご 酢、しょうゆ、食塩	牛乳 焼き芋	553.6(501.5) 21.4(20.3) 13.8(14.7) 1.5(1.3)
16 (月)	ごはん 鶏の生姜焼き 人参の土佐煮 小松菜納豆和え じゃが芋のみそ汁(わかめ)	牛乳	米、Oロールパン、じゃが いも、O粉糖、O油、てん さい糖	O牛乳、O牛乳、鶏肉、 納豆、みそ、O脱脂粉 乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、ごまつ な、しょうが、ごま、わかめ、 あおのり	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ミルクココア揚げパン	480.8(443.2) 20.4(19.5) 15.2(15.8) 1.7(1.5)
17 (火)	食パン コロッケ 花菜のカレーマリネ かぼちゃシチュー	牛乳	じゃがいも、食パン、O 米、小麦粉、油、パン粉、 Oてんさい糖	O牛乳、O牛乳、鶏肉、 牛乳、豚肉、牛肉、Oみ そ	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコ リー、にんじん、カリフラ ワー、Oごま	Oみりん、ケチャッ プ、中濃ソース、食 塩、りんご酢、カレー 粉	牛乳 みそ焼きおにぎり	615.8(551.2) 24.9(23.1) 23.2(22.2) 2.2(1.8)
18 (水)	麻婆豆腐 大根サラダ 中華スープ りんご	牛乳	米、Oマカロニ、押麦、マ ヨネーズ、Oてんさい糖、 O黒砂糖、ごま油、てんさい 糖、片栗粉	O牛乳、O牛乳、豆腐、 豚肉、ツナ、Oきな粉、 みそ	りんご、だいごん、にんじん、トマ ト、たまねぎ、チンゲンサイ、き ゅうり、えのきたけ、ねぎ、たけの こ、レモン、ごま、干しいたけ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中華 スープ、O食塩	牛乳 マカロニきなこ (黒蜜ソース)	576.2(519.5) 21.9(20.7) 21.6(21.0) 1.8(1.5)
19 (木)	ナポリタン パインサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳	スパゲティ、O米、じゃが いも、Oもち米、O砂糖、 Oてんさい糖、油	O牛乳、O牛乳、豚肉、 Oきな粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、パイン缶、トマトピューレ、 マッシュルーム缶、ピーマン、チ ンゲンサイ、Oごま、にんにく、しょ うが	ケチャップ、りんご 酢、食塩、洋風スー プ、O食塩	牛乳 二色おはぎ	590.4(530.9) 22.6(21.2) 19.7(19.4) 1.7(1.5)
20 (金)	炊き込みご飯(ツナ) さわらの西京焼き ポパイサラダ 卵とコーンのスープ(かぼちゃ)	牛乳	米、Oうどん、マヨネー ズ、片栗粉、てんさい糖、 O油	O牛乳、O牛乳、さわ ら、卵、鶏肉、ツナ、 ベーコン、Oツナ、み そ、Oかつお節	ほうれんそう、クリームコーン缶、 かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キャ ベツ、Oはくさい、にんじん、Oた まねぎ、Oにんじん、ごぼう、ひじ き、ごま	みりん、しょうゆ、 酒、Oしょうゆ、食 塩、洋風スープ	牛乳 焼うどん	532.4(484.5) 24.4(22.7) 18.9(18.7) 2.1(1.8)
23 (月)	わかめごはん 魚のすり身満点揚げ 里芋の煮物 かきたま汁(小松菜)	牛乳	米、さといも、O小麦粉、 さつまいも、押麦、油、片 栗粉、O油、O片栗粉、て んさい糖、Oてんさい糖、 Oごま油	O牛乳、O牛乳、白身魚 すり身、豆腐、卵、Oツ ナ、みそ	にんじん、Oにんじん、Oに ら、ごまつな、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、 酒、Oしょうゆ、Oり んご酢、食塩、O食塩	牛乳 チヂミ	520.3(474.8) 19.3(18.6) 16.3(16.7) 1.8(1.5)
24 (火)	★クリスマスメニュー★ メキシカンピラフ ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ フルーツポンチ	牛乳	米、O小麦粉、パン粉、O てんさい糖、砂糖、マヨ ネーズ、O油、油、片栗 粉、Oグラニュー糖	Oリンゴジュース、O牛乳、 牛肉、牛乳、豚肉、O卵、O 生クリーム、豆腐、鶏肉、ウ インナー、生クリーム	たまねぎ、クリームコーン缶、 みかん缶、バナナ、ブロッコ リー、パイン缶、にんじん、 ピーマン、しめじ、にんにく	ケチャップ、中濃ソー ス、酒、食塩、洋風 スープ、カレー粉、ナ ツメグ、こしょう	リンゴジュース クリスマスケーキ	843.5(733.4) 29.9(27.1) 38.5(34.5) 2.3(1.9)
25 (水)	ごはん 鮭のキャロット焼き ささみサラダ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	Oじゃがいも、米、マヨ ネーズ、O油、油、ごま 油、てんさい糖	O牛乳、O牛乳、さけ、 豆腐、鶏肉、みそ	キャベツ、にんじん、きゅう り、なめこ、ねぎ、ごまつな、 ごま、Oあおのり	りんご酢、酒、しょう ゆ、食塩、O食塩	牛乳 フレンチフライ	522.5(466.8) 20.3(18.9) 23.9(22.2) 1.4(1.2)
26 (木)	ドライカレー ナムル わんたんスープ みかん	牛乳	米、O食パン、押麦、小麦 粉、ワンタンの皮、てんさい 糖、油、ごま油	O牛乳、O牛乳、豚肉	みかん、たまねぎ、キャベツ、もや し、ほうれんそう、にんじん、カッ トトマト缶、ピーマン、えのきた け、Oいちごジャム、ねぎ、ごま、 わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中濃ソー ス、ケチャップ、食 塩、りんご酢、カレー 粉、洋風スープ	牛乳 ジャムサンド(苺)	506.5(454.0) 18.6(17.5) 14.9(15.0) 1.9(1.6)
27 (金)	チャーハン 青菜しゅうまい 白菜ときこのスープ	牛乳	米、しゅうまいの皮、片栗 粉、ごま油、油	Oミルージュ、O牛乳、 豚肉、ツナ	Oバナナ、たまねぎ、はくさい い、ほうれんそう、ごまつな、 しめじ、ねぎ、にんじん、コー ン、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、 洋風スープ、中華スー プ	ミルージュ バナナ ハッピーターン	498.7(445.8) 17.8(16.7) 10.4(12.0) 1.9(1.6)

【積極的に鉄分をとろう】

鉄分は血液をつくるうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると『疲れやすい』『息切れをする』などの症状が現れます。鉄分は『ヘム鉄』と『非ヘム鉄』に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がアップします。バランスよく摂取するようにしましょう。

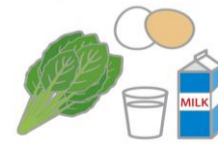
給食では、納豆や手作りふりかけ(いわし粉)、麻婆豆腐など鉄分が多く摂れて子どもたちが食べやすいメニューを取り入れるようにしています。

ヘム鉄



肉、魚、レバーなど

非ヘム鉄



野菜、牛乳、卵、大豆加工品など

給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567 (503) 18.4 (16.3) 17.6 (15.6) 1.7 (1.6)
平均給与所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 (499) 21.1 (20.0) 18.8 (18.6) 1.7 (1.6)