日/	献立名	材	料	名	おやつ を	栄養 価
曜		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	の マ フ _{ー 午前}	木 食 Ш
	いなり寿司		油揚げ/スティック	バナナノにんじん/	牛乳	エネルキ"- 496 kcal
'	豚汁 さつまいもサラダ	温糖/白ごま(いり) /じゃがいも/糸こん	チーズ/焼きのり/豚 小間/木綿豆腐/牛乳	きゅうり/だいこん/ ねぎ/ごぼう/バレン	柏餅	たんぱく質 16.5 g
/	果物(オレンジ)	にゃく/さつまいも/	/あずき(乾)	シアオレンジ		·脂質 15.1 g
火		とうもろこし(冷凍) /上新粉/白玉粉/上			麦茶 果物(バナナ)	企 食塩相当量 1.2 g
	磯うどん	マカロニ/三温糖/う	牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/干し	未初(ハナナ) 牛乳	民塩相 <u> </u>
8	白身魚のホイル焼き	どん(ゆで)/水稲穀粒	/湯通し塩蔵わかめ	椎茸/ねぎ/グリン	◆塩昆布おにぎり	たんぱく質 25.1 g
	きゅりのしらすあえ 果物(バナナ)	(精白米)/白ごま(い り)	(塩抜き)/豚小間/かたくちいわし(煮干し)	たけ/ほんしめじ/	空豆	
水			/めかじき/かに風味		牛乳	脂質 17.0 g
	グリンピースご飯	さつまいも/水稲穀粒		バナナ/そらまめ グリンピース/ねぎ/	<u> ☆マカロニきな粉</u> 麦茶	食塩相当量 2.5 g エネルギー 470 kca
9	すまし汁(はんぺん・葱)	(精白米)/三温糖/普	つお) /さわら/ロー	きゅうり/にんじん/	麦茶	たんぱく質 17.6 g
/	鰆の西京焼き 五色サラダ	通はるさめ(乾)/サラ ダ油/ごま油/食パン	スハム/たまご/しら す干し(微乾燥品)/あ	バレンシアオレンジ	◆ しらすトースト	_
太	果物(オレンジ)	(市販品)	おのり		☆ふかし芋	脂 質 12.0 g
	わかめ御飯	カルシウムウエハース	わかめご飯の妻/豚小	にんじん/だいこん/	りんごジュース	<u>食塩相当量 2.0 g</u> エネルギー 493 kcal
10	けんちん汁			ねぎ/ごぼう/ほうれ		たんぱく質 13.3 g
	鶏肉の唐揚げ	さといも/糸こんにゃ	/かたくちいわし(煮 干し)/鶏若鶏肉モモ	んそう/★だいずもや し/清見オレンジ/あ		たんはく貝 10.0 g
소	ほうれん草のごま和え 果物(清見オレンジ)	く/かたくり粉/サフ ラワー油/三温糖/白	(皮付き)/たまご	んぱんまんスイートり		脂 質 15.8 g
		ごま(いり) /薄力粉	1.64	<i>ل</i>	ウエハ―ス	食塩相当量 1.0 g
11	麻婆丼 すまし汁(わかめ・手毬麩	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/ごま油/三	木綿豆腐/豚ひき肉/ 湯通し塩蔵わかめ(塩	玉葱/ねぎ/にんじん /にら/にんにく(り	牛乳 ◆ジャムサンド	エネルギー
/	大根のおかかサラダ	温糖/かたくり粉/手	抜き) / かつお加工品	ん茎) /しょうが/だ		たんぱく質 17.8 g
	果物(バナナ)	まり麩/サフラワー油 /サンドイッチ食パン	(かつお節)/まぐろ缶 詰(油漬フレークライト)/牛	いこん/バナナ		脂質 13.3 g
±		/いちごジャム(低糖	乳		せんべい	食塩相当量 2.0 g
12	ひじきご飯 味噌分 (大根・油揚げ)	ハードビスケット/水		おかひじき/にんじん	牛乳	エネルキ - 488 kcal
13	味噌汁(大恨・油揚け) 肉豆腐	稲穀粒(精白米)/三温 糖/しらたき/蒸しパ	乾) /油揚げ/かたく ちいわし(煮干し) /焼	/だいこん/きゅうり /えのきたけ(味付け	◆ポパイチーズ蒸しパン 	たんぱく質 19.5 g
/	わかめのため昔和ラ	ン粉/とうもろこし缶	き豆腐/豚小間/湯通	瓶詰)/バナナ/ほう		·脂質 15.2 g
月	果物(バナナ)	詰(ホール)	し塩蔵わかめ(塩抜き) /かに風味かまぼこ/	れんそう	麦茶 ビスケット	食塩相当量 2.6 g
1 4	ドリア風ライス	水稲穀粒(精白米)/と	鶏若鶏肉モモ(皮付き)		牛乳	R
14	- ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	うもろこし缶詰(ホール) /有塩バター/薄力粉	/むき海老/牛乳/ ベーコン/鶏若鶏肉さ	ん/パセリ/干し椎茸 /チンゲンツァイ/だ	◆カルシウムトースト	たんぱく質 17.7 g
	果物(オレンジ)	/普通はるさめ(乾)/	さ身/干ひじき(ステンレス	いこん/きゅうり/		-脂質 20.1 g
火		三温糖/サラダ油/ご ま油/黒ごま食パン	釜、乾) / サラダチー ズ/牛乳/しらす干し	レッドキャベツ/バレ ンシアオレンジ	麦茶 果物(バナナ)	企 食塩相当量 1.9 g
4 =	五分づき米	スティックパン/水稲	湯通し塩蔵わかめ(塩	にんじん/切干しだい	未初(ハナナ) 牛乳	民塩相 <u> </u>
15	すまし汁(豆腐・わかめ)	穀粒(半つき米)/三温 糖/薄力粉/有塩バ	抜き)/絹ごし豆腐/ 鰹節(花かつお)/甘	こん/バナナ	◆スノーボール	たんぱく質 17.1 g
/	焼鮭 切干し大根の煮付け	稲/ 海川切/ 有塩ハ ター/上白糖/粉糖	塩鮭/鶏若鶏肉ひき肉			TH: 55 10 7
水	果物(バナナ)		/牛乳		麦茶	脂質 18.7 g
_	ほうれん草ロール	塩せんべい/ほうれん	豚ロース(赤肉) / たま	たけのこ(ゆで)/干し	<u> スティックパン</u> 牛乳	食塩相当量 1.6 g エネルキ* - 459 kca
16	豚肉とたけのこのスープ	草ロール/かたくり粉	ご/すけとうだら/	椎茸/にんじん/はく	◆マーマレードクッキー	たんぱく質 18.0 g
/	魚の新緑揚げ 春雨サラダ	/薄力粉/サラダ油/ 普通はるさめ(乾)/有	ロースハム/牛乳	さい/きくらげ(乾)/ ねぎ/パセリ/きゅう		
太	果物(オレンジ)	塩バター/グラニュー		り/バレンシアオレン	麦茶	脂質 18.9 g
	は鳴っしょい	糖/マーマレード(低 水稲穀粒(精白米)/黒	 牛乳/豚ひき肉/鶏若	ジ キャベツノにんじん/	<u>せんべい</u> 牛乳	<u>食塩相当量 2.2 g</u> エネルキ* - 496 kcal
17	鶏肉の照焼き	ごま(いり) /中華め		ブラックマッペもやし/に	◆スイートコーンピザ	たんぱく質 21.9 g
/	ひじきの中華和え	ん(ゆで) /とうもろこ し缶詰(ホール) /白ごま	ひじき(ステンレス釜、乾) /かつお加工品(かつ	ら/きゅうり/バレン シアオレンジ		たかはく貝 ZI.9 g
金	果物(オレンジ)	(いり) /ごま油/上	お節)/ロースハム/	773027	 牛乳	脂 質 20.0 g
717	까ㅗ요=ㅋ	白糖/食パン(市販	ベーコン/パルメザン	〒井フタいロ パ ギ :	☆ごまおにぎり	食塩相当量 2.2 g
18	ツナピラフ わかめスープ	カルシウムウエハース /水稲穀粒(精白米)/	まぐろ缶詰(油漬フレークライト)/湯通し塩蔵わか	玉葱/パセリ/ねぎ/ きゅうり/にんじん/	牛乳 ◆きなこサンド	エネルギー 433 kcal
	ウインナーサラダ	とうもろこし缶詰(ホー	め(塩抜き)/ウィン	バナナ		たんぱく質 12.1 g
الد	果物(バナナ)	ル)/かたくり粉/サン ドイッチ食パン/有塩	ナー/牛乳/きな粉 (大豆)		 	脂 質 16.9 g
±		バター/三温糖			ウエハ―ス	食塩相当量 1.9 g
20	肉みそうどん キャベツベーコンスープ	カルシウムウエハース /うどん(ゆで)/三温	のむヨーグルト(プ レーン/豚ひき肉/	玉葱/赤ピーマン/ね ぎ/しょうが/にんに	牛乳	エネルキ - 491 kcal
- 0	大根の和風サラダ	糖/ごま油/かたくり	ベーコン/湯通し塩蔵	く(りん茎)/キャベツ	▼ヾドレースハン	たんぱく質 16.9 g
	果物(オレンジ)	粉/白ごま(いり) / 食パン(市販品) /薄	わかめ(塩抜き)/かつお加工品(かつお節)/	/だいこん/きゅうり /バレンシアオレンジ	のおコ <i>ード</i> リリ	脂質 20.9 g
月		カ粉/無塩バター/上	キ乳/たまご	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	のむヨーグルト ウエハ—ス	食塩相当量 1.9 g
	麦ご飯	さつまいも/水稲穀粒	牛乳/絹ごし豆腐/湯	にんじん/バナナ	牛乳	ゴネルキ - 498 kcal
	味噌汁(豆腐・わかめ) 鯵の味噌漬け焼き	(精白米)/おおむぎ (押麦) /三温糖/白	通し塩蔵わかめ(塩抜 き)/かたくちいわし		 ◆きなこフレンチトースト	たんぱく質 24.9 g
/	ひじき豆	ごま(いり) /食パン	(煮干し)/まあじ/干			-脂質 14.3 g
火	果物(バナナ)	(市販品)	ひじき(ステンレス釜、乾) /焼き竹輪/大豆(国		牛乳 ☆ふかし芋	企 食塩相当量 2.4 g
	コッペパン		たまご/鶏若鶏肉モモ		牛乳	民塩和
22	ョットハン 卵スープ チキンフレーク焼き	キ用)/コッペパン/有 塩バター/かたくり粉	(皮付き)/パルメザン チーズ/かに風味かま	きゅうり/バレンシア オレンジ/あさつき	◆しらす炒飯	たんぱく質 17.4 g
/	キャベツかにかまサラダ	/パン粉(半生)/コー	ぼこ/牛乳/しらす干	3 2 2 7 / 80 2 2 2		- 脂質 19.0 g
水	果物(オレンジ)	ンフレーク/黒ごま (いり) /水稲穀粒(精	し(微乾燥品)		麦茶	
H	ふりかけ御飯	食パン(市販品) /グ	蒸しかまぼこ/かたく	えのきたけ/玉葱/に	<u> ☆ホットケーキ</u> 牛乳	<u>食塩相当量 2.2 g</u> エネルキ*- 490 kcal
23	すまし汁(かまぼこ・えの	ラニュー糖/有塩バ	ちいわし(煮干し)/豚	んじん/グリンピース	◆人参入りホットケーキ	たんぱく質 15.5 g
/	肉しやか わかめと豆庭のサラダ	ター/水稲穀粒(精白 米)/ふりかけ/じゃ	小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)/木綿豆腐	(冷凍)/きゅうり/バ レンシアオレンジ		
木	果物(オレンジ)	がいも/サラダ油/三	/牛乳/絹ごし豆腐/		麦茶	脂質 15.7 g
		温糖/上白糖/ごま油		エネルギー	☆シュガートースト 483 kcal	<u>食塩相当量 1.5 g</u> タンパク質 17.4 g
	(★印はアレルギー除去対象	及印でサノ	月平均栄養価	脂 質	483 KCA1 17. 1 g	タンハク負 17.4 g 食塩相当量 1.9 g

日	献立名	材	料	名	おやった	栄養	一個
曜	H) -1 11	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	かり とう 年前	一个 及	ј јш
24	赤飯 味噌汁(なめこ・豆腐) 鶏肉のレモン煮 いかサラダ 果物(パナナ)				麦茶 ◆手づくりケーキ 麦茶	たんぱく質 1 ・脂 質 1	478 kcal 4.4 g 5.0 g 1.8 g
25 / ±	スパゲティミートソース チキンスープ パンプキンサラダ 果物(バナナ)		豚ひき肉/鶏小間/ま	にんじん/玉葱/にん にく(りん茎)/トマト 缶詰(ホール) /えの きたけ/ほうれんそう /西洋かばちゃ/きゅ うり/パナナ	せんべい 牛乳 ◆鮭おにぎり 麦茶	エネルギー たんぱく質 2 -脂 質 2	520 kcal 21.1 g 20.6 g
27 / 月	ほうとううどん 豆腐入り松風焼き ごぼうサラダ 果物(小玉スイカ)	カルシウムウェハース /うどん(ゆで)/パン 粉(乾燥)/三温糖/白 ごま(いり) /上新粉 オーンスターチ/有 塩パター/メーブルシ	肉/木綿豆腐/ツナ	西洋かぼちゃ/玉葱/ にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/ごぼう/ きゅうり/小玉すいか	ウエハース 麦茶 ◆おからのスコーン 麦茶 ウエハース	エネルギー たんぱく質 1 脂 質 1	1.4 g 474 kcal 2.7 g 9.6 g 2.2 g
28	御飯 味噌汁(豆腐・長葱) ハンバーグ ポテトサラダ 果物(オレンジ)	マカロ二/三温糖/水	し豆腐/かたくちいわ し(煮干し)/豚ひき肉	ねぎ/玉葱/きゅうり /バレンシアオレンジ	牛乳	エネルギー たんぱく質 2 ・脂 質 1	497 kcal
/	ごましおごはん すまし汁(にら・卵) 魚のおろし煮 海薬サラダ 果物(バナナ)	稲穀粒(精白米)/黒ごま(いり)/かたくり 粉/サラダ油/三温糖	たまご/鰹節 (花かつお) /めかじき/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /かに風味かまぼこ/ が」ム(植物性脂肪)		◆プアマンケーキ 	たんぱく質 1	476 kcal 5.8 g 7.1 g 1.8 g
/	牛乳パン ジュリアンヌスープ アスパラベーコン巻き マカロニサラダ 果物 (小玉スイカ)				年乳 ◆わかめおにぎり 麦茶 果物(バナナ)	たんぱく質 1 脂 質 1	477 kcal 4.1 g 7.9 g 2.1 g
31	カレーライス 中華風コーンスープ ひじきのサラダ 果物 (メロン)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/じゃ がいも/とうもろこし 缶詰(クリーム)/かたくり 粉/三温糖/ごま油/ 薄力粉/無塩バター/	鶏肉ひき肉/干ひじき	め(冷凍)/メロン(温		エネルギー たんぱく質 1 脂 質 1	477 kcal

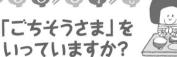


「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうにみんなのお皿の上にきたのかな?」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。







60

(¢)

11

1

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。 「御」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って 調達したりしていたからです。

たいへんな思いをして用意してくれたことへの感謝 の気持ちと、食べ物(命)をいただくことへの尊いの気 持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨 拶ができる習慣を身につけたいですね。





6

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。 胃は目よりも30分程度 遅く目覚めるとされていますから、起床〜朝食ま での時間を空けることが、朝食をとるコツです。

