

日/曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	
1日 (月) 18日 (木)	すき焼き風煮 ごま酢和え ・ ふのみそ汁	牛乳 動物ビスケット	ごはん、しらたき、砂糖、焼ふ、油、動物ビスケット	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、油揚げ、白みそ、すりごま	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、みりん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.4 g カルシウム 361 mg 塩分 1.5 g
2日 (火) 22日 (月)	ふくさ焼き 磯辺和え ・ もずくのみそ汁	カルピスゼリー ハッピーターン	ごはん、油、砂糖、ハッピーターン	木綿豆腐、卵、カルピス、ハム、油揚げ、白みそ	はくさい、もやし、みかん缶、ほうれんそう、もずく、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、焼きのり、寒天クック	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.3 g カルシウム 115 mg 塩分 1.3 g
8日 (月) 23日 (火)	タコライス ひじきとコーンのサラダ ・ きのこのスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	ごはん、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、卵、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、わかめ、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、ピーマン、えのきたけ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、洋風スープ、食塩、こしょう	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.4 g カルシウム 347 mg 塩分 1.5 g
9日 (火) 24日 (水)	厚揚げのミートソース煮 れんこんとアスパラのサラダ ・ 白菜とごぼうのみそ汁 ★カミカミ献立	牛乳 マシュマロコーンフレーク *厚揚げ、れんこん、ごぼう等固い食品が入っています。よく噛んで食べましょう	ごはん、コーンフレーク、マヨネーズ、砂糖、マシュマロ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、バター	はくさい、にんじん、たまねぎ、れんこん、グリーンアスパラガス、レタス、きゅうり、ごぼう、コーン缶、コーン(冷凍)	ケチャップ、食塩、パセリ粉	エネルギー 686 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.3 g カルシウム 358 mg 塩分 1.6 g
10日 (水)	こいのぼりフライ たけのこの煮物 わらびのみそ汁 ★こいのぼり給食 お誕生日会 ★おにぎりを持参してください	りんごジュース ミニたい焼き *裏山で収穫したわらびのみそ汁にします	ごはん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ミニたい焼き	ししゃも、生揚げ、魚肉ソーセージ、ちくわ、卵、白みそ	りんご天然果汁、たけのこ(ゆで)、にんじん、生わらび、たまねぎ、こまつな、いんげん	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 193 mg 塩分 1.6 g
11日 (木) 25日 (木)	ハヤシライス キャベツの梅和え ・ 麦茶	フルーツラッシー *飲むヨーグルトとフルーツを混ぜ合わせたラッシーです	ごはん、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、キウイフルーツ、うめ干し	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 171 mg 塩分 2.3 g
12日 (金) 26日 (金)	チキンの薬味ソースがけ ごまお浸し ・ いわしのつみれ汁	牛乳 バナナ ビスコ	ごはん、片栗粉、ごま油、砂糖、油、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、いかすり身、白みそ、ごま	はくさい、バナナ、もやし、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、白こしょう、食塩	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.2 g カルシウム 255 mg 塩分 1.3 g
15日 (月) 29日 (月)	チンジャオロース ミモザサラダ ・ ビーフンのスープ	牛乳 ピーチケーキ	ごはん、小麦粉、砂糖、ビーフン、油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩)、バター、ハム、脱脂粉乳、ごま	たけのこ(ゆで)、キャベツ、もも缶、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、レモン果	しょうゆ、酢、洋風スープ、オイスターソース、食塩、こしょう	エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 24.3 g カルシウム 264 mg 塩分 1.3 g
16日 (火)	黒豆ごはん さばのみそ煮 もやしのサラダ 凍み大根のポトフ ★食育の日 ★ごはんはいりません	牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト *年長児が昨年作った凍み大根を具沢山のポトフにします 凍り豆腐は長野県の特産品です	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、ごま油	牛乳、さば、豆腐、だいず(乾)、ウインナー、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、きな粉、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、凍みだいこん、コーン(冷凍)、うめ干し	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 669 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.0 g カルシウム 334 mg 塩分 2.3 g

17日 (水) 30日 (火)	いかとれんこんのフワフワ焼き つぼ漬け和え 豆腐のみそ汁	牛乳 さつまいものミルク揚げ *いかのすり身とれんこんで作る フワフワ焼きです	ごはん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、白身魚すり身、木綿豆腐、卵、白みそ、脱脂粉乳、ごま	れんこん、はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、つぼ漬け、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 304 mg 塩分 1.5 g
19日 (金)	焼きそば 青じそサラダ オニオンスープ ★ごはんはいりません	牛乳 ジャムサンド	ゆで中華めん、ロールパン、マーガリン、油	牛乳、豚肉(肩)	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、レタス、もやし、きゅうり、いちごジャム、ピーマン、カットわかめ、パセリ、あおのり	焼きそばソース、青じそドレッシング、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 246 mg 塩分 2.3 g
31日 (水)	カツオのフライ パインのサラダ 凍り豆腐のスープ	牛乳 かぼちやのスコーン	ごはん、ホットケーキ粉、油、パン粉、小麦粉、はちみつ	牛乳、かつお(秋)、卵、凍り豆腐、バター	かぼちや、キャベツ、パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	中濃ソース、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 674 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 272 mg 塩分 2.2 g

凍り豆腐のきな粉トースト

材料 (4人分)

凍り豆腐	2枚	米粉	10 g
豆乳	40 c c	きな粉	6 g
砂糖	20 g	塩	0.4g
バニラエッセ	少々	水	24 c c
		油	8 g

作り方

- ①凍り豆腐はたっぷりのお湯で戻し水気を絞り、1枚を6つに切る。
 - ②ボウルに豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れて混ぜ、凍り豆腐を入れて液体をしみ込ませる。
 - ③米粉、きな粉、塩、水、油を混ぜ合わせ、②の凍り豆腐に加えてやさしく絡める。
 - ④天板に凍り豆腐を1個ずつ離して並べ、200℃のオーブンで15分程度焼く。
- * パンの代わりに凍り豆腐で作ります。凍り豆腐は、高たんぱくでカルシウムや鉄を多く含む長野県の特産品です。おかずと言うイメージですが、おやつとしてもおいしく食べられます。

5つの基本とポイント

①配膳

ごはんは手前左、汁ものは右、奥の右に主菜、左に副菜を置くという配膳のルールを守りましょう

②あいさつ

食べる前には「いただきます」
食べた後は「ごちそうさま」のあいさつを習慣づけましょう。

③姿勢・食べ方

正しい姿勢は胃の活動を活発にし、消化を助けます
楽しく食べることも大切ですが、口の中に食べ物が入っているときはしゃべらないようにしましょう。
又、食事はゆっくりよく噛んで食べましょう。

④箸の使い方

箸を上手に使うことは食事を大事に考えることにつながります。子どもの手の大きさに合った箸できちんとした箸の持ち方を覚えましょう。

⑤茶碗の持ち方

茶碗は必ず持ち、茶碗のふちに親指をかけ、そろえた残りの4本の指の上に茶碗の底をのせましょう。

