

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 (水) 磯辺和え ・もずくのみそ汁 20日 (月)	ふくさ焼き	いちごババロア ハッピーターン	ごはん、油、砂糖、ババロアの素、ハッピーターン	木綿豆腐、卵、ハム、油揚げ、白みそ	はくさい、もやし、ほうれんそう、もずく、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、いちごジャム、干しいたけ、焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 21.0 g カルシウム 182 mg 塩分 1.2 g
2日 (木) ごま酢和え ・豆腐のみそ汁 21日 (火)	松風焼き	牛乳コーンフレーク	ごはん、コーンフレーク、砂糖、パン粉、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、白みそ、卵、油揚げ、すりごま、ごま	キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、バナナ(乾果)、カットわかめ、しょうが	酢、しょうゆ、酒	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 287 mg 塩分 1.7 g
7日 (火) キャベツとツナの甘酢和え ・ワンドンスープ 22日 (水)	ビビンバ丼	牛乳 ピーチケーキ	ごはん、小麦粉、ワンドンの皮、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、ベーコン、脱脂粉乳	キャベツ、緑豆もやし、もも缶、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、りんご、にんじんにく	酢、洋風スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 661 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 24.0 g カルシウム 251 mg 塩分 0.9 g
8日 (水) たけのこの煮物 青菜のみそ汁 ★こいのぼり給食 ★お誕生日会	こいのぼりフライ	アンパンマンジュース ミニたい焼き	ごはん、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、凍り豆腐	りんご天然果汁、たけのこ(ゆで)、にんじん、こまつな、いんげん	しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 217 mg 塩分 1.8 g
9日 (木) チョレギサラダ ・ビーフンのスープ 23日 (木)	チンジャオロース	牛乳コーンフレーク ツナとコーンのパン	ごはん、ホットケーキ粉、ビーフン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、ツナ水煮缶、卵、とろけるチーズ、バター、ごま	キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、コーン(冷凍)	しょうゆ、洋風スープ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、食塩、こしょう	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 274 mg 塩分 1.5 g
10日 (金) 根菜みそマヨサラダ ・厚揚げのみそ汁 24日 (金) ★カミカミ献立	いかのしょうが揚げ	牛乳 バナナ ギンビスビスケット	ごはん、マヨネーズ、油、片栗粉、ギンビスビスケット	いか、生揚げ、白みそ、魚肉ソーセージ	バナナ、キャベツ、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、コーン(冷凍)	しょうゆ、酒、おろししょうが、こしょう	エネルギー 480 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 137 mg 塩分 1.3 g
13日 (月) 揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ 納豆和え ・大根のみそ汁 27日 (月)	揚げかぼちゃと豚肉のごまがらめ	牛乳 パインチーズクラッカー	ごはん、砂糖、油、片栗粉、クラッカー	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、クリームチーズ、油揚げ、挽きわり納豆、白みそ、ごま	かぼちゃ、もやし、はくさい、だいこん、ほうれんそう、にんじん、パイン缶、焼きのり	しょうゆ、酒、白こしょう	エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 258 mg 塩分 1.5 g
14日 (火) もやしのサラダ ・凍み大根入り豚汁 28日 (火) ★14日年長参観日	鶏の香草焼き	カルピス ぼたぼた焼きせんべい	ごはん、じゃがいも、板こんにやく、マヨネーズ、パン粉、砂糖、ごま油、ぼたぼた焼きせんべい	鶏もも肉、カルピス、豚肉(ばら)、白みそ、ごま	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ、ごぼう、コーン(冷凍)、切り干しだいこん	しょうゆ、酢、食塩、パセリ粉、おろししょうが、白こしょう	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 228 mg 塩分 1.5 g
15日 (水) 黒豆ごはん 赤魚の煮付け 塩昆布和え わらびのみそ汁 ★食育の日 ★ごはんはいりません	黒豆ごはん	牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油	牛乳、あかうお、豆乳、だいず(乾)、凍り豆腐、白みそ、きな粉、ごま	キャベツ、生わらび、にんじん、たまねぎ、きゅうり、塩こんぶ、うめ干し	しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 303 mg 塩分 1.6 g
16日 (木) キャベツの梅和え ・麦茶 29日 (水)	ハヤシライス	牛乳 セサミドーナツ	ごはん、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩)、卵、黒ごま	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)、うめ干し	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.6 g カルシウム 234 mg 塩分 2.5 g

17日 (金)	たらのコーンマヨネーズ焼き ミモザサラダ わかめスープ	牧場のフルーツ	ごはん、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	たら、卵、脱脂粉乳、ハム、バター、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、クリームコーン缶、にんじん、キウイフルーツ、カットわかめ、レモン果汁、パセリ	酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 125 mg 塩分 1.4 g
30日 (木)							
31日 (金)	焼きそば 青じそサラダ きのこのスープ  ★ごはんはいりません	牛乳 じゃこトースト	ゆで中華めん、食パン、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、しらす干し	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、しめじ、ピーマン、えのきたけ、あおのり	焼きそばソース、ノンオイル和風ドレッシング、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 432 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 263 mg 塩分 2.5 g

## 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。こ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。



### 食するときの姿勢



「虫歯の本一噛んで食べることの大切さ」  
特定非営利活動法人 日本歯学協会編より

