

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2月	ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き 五目豆 茹でキャベツ みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・大豆水煮缶詰・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・三温糖・マヨネーズ・薄力粉・黒砂糖	塩わかめ・にんじん・乾しいたけ・まこんぶ・さやいんげん・キャベツ・みかん缶詰
3火	ご飯 オニオンスープ 酢豚 もやしとほうれん草の胡麻あえ ぶどうゼリー	牛乳 黒糖蒸しパン ジュース 菓子	ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ピザ用チーズ・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・すりごま・ぶどうゼリー・食パン・エッグケア	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・青ピーマン・生しいたけ・ゆでたけのこ・トマトケチャップ・りよくとうもやし・ほうれんそう
4水	牛乳パン 春雨スープ オムレツ 蒸しじゃがいも パプリカソテー ヨーグルト	牛乳 マヨトースト バナナ 麦茶	鶏卵・鶏ひき肉・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・はるさめ・調合油・じゃがいも・有塩バター・精白米・糸こんに・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・赤ピーマン・青ピーマン・りよくとうもやし・ごぼう・乾しいたけ
5木	ご飯 味噌汁 れんこんの小判焼き いんげんのおかか和え 茹で人参 バナナ	麦茶 五目おこわ ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉・ベーコン・パルメザンチーズ・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・ペンネ・調合油	えのきたけ・キャベツ・れんこん・長ねぎ・しょうが・さやいんげん・にんじん・バナナ・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
6金	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ 煮付け ステーキ ゼリー（3,4歳ジュース）	牛乳 トマトソースのペンネ 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・三温糖・ピーチゼリー・メロンパン	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・きゅうり
7土	あんかけやきそば コーンのスープ ナムル フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・蒸し中華めん・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・精白米	はくさい・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・りよくとうもやし・きゅうり・みかん缶詰
9月	ご飯 味噌汁 さっぱりしょうが焼き スパゲッティサラダ ほうれん草のソテー メロン	牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・プロセスチーズ・絹ごし豆腐	菓子・精白米・三温糖・スパゲティ・オリーブ油・有塩バター・調合油・薄力粉・粉糖	えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・しょうが・だいこん・きゅうり・ほうれんそう・りよくとうもやし・冷凍コーン・メロン
10火	ぶりかけご飯 干切り野菜のすまし汁 飛竜頭 酢味噌和え 蒸し野菜 オレンジゼリー	牛乳 とろふドーナッツ ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・削り節・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・サラダ竹輪・みそ・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	精白米・しらたき・片栗粉・三温糖・調合油・マヨネーズ・オレンジゼリー・スパゲティ	だいこん・えのきたけ・にんじん・さやえんどう・長ねぎ・生しいたけ・塩わかめ・きゅうり・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
11水	レーズンパン（牛乳パン） 野菜のカレースープ 鶏肉のマーマレード焼き シルバーサラダ トマト ヨーグルト	バナナ 麦茶	ぶたロース・若鶏もも皮なし・ロースハム・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	レーズンパン（乳：牛乳パン）・じゃがいも・調合油・三温糖・はるさめ・エッグケア・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・マーマレード・きゅうり・トマト
12木	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりの和え物 みかん缶	牛乳 菓子	絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・さけ・ぶたロース・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・食パン	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり・みかん缶詰
13金	ご飯 手作りしらすぶりかけ 味噌汁 豚しゃぶ 蒸し野菜 バナナ	牛乳 菓子	牛乳・しらす干し・かつお節・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース	菓子・精白米・ごま油・いりごま・三温糖・さつまいも・薄力粉・無塩バター	こまつな・だいこん・長ねぎ・キャベツ・りよくとうもやし・バナナ・にんじん
14土	スパゲッティナポリタン 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	麦茶 人参クッキー	牛乳・フランクフルトソーセージ・パルメザンチーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・食パン・エッグケア	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
16月	餃子丼 もやしのスープ パンサンズ みかん缶	牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・ベーコン・ロースハム	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・はるさめ・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・えのきたけ・にら・りよくとうもやし・生しいたけ・きゅうり・にんじん・みかん缶詰

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (β-胡萝卜素量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	500	19.8	15.5	233	1.8	140	0.33	0.37	27	4.2	2.2
幼児	591	23.2	19.1	219	2.2	162	0.4	0.37	31	5.3	2.6

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
※乳児のマヨネーズは、卵のっていないものを使用しています。
※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
※★は新メニューです。

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 火	ごま塩ごはん 味噌汁 とりてん じゃが芋 キャベツ ピーチゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・蒸しわかめ	精白米・いりごま・薄力粉・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ピーチゼリー・ゆでうどん	えのきたけ・こまつな・しょうが・にんにく・れんこん・アスパラガス・赤ピーマン・黄ピーマン・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
18 水	バターロールパン ジュリエンヌスープ ★凍り豆腐入りハンバーグ スッキーニ炒め 蒸し野菜 ヨーグルト	麦茶 おかめうどん バナナ 麦茶	凍り豆腐・ふたひき肉・ベーコン・ヨーグルト・みそ	バターロールパン・パン粉・三温糖・調合油・いりごま・マヨネーズ・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・トマトケチャップ・スッキーニ・冷凍くりかぼちゃ
19 木	お赤飯 味噌汁 ヒレカツ 竹輪と切り干し大根の煮物 スパゲティソテー メロン	麦茶 シユース 菓子	ささげ・みそ・煮干し・削り節・ふたヒレ・鶏卵・サラダ 竹輪	菓子・精白米・いりごま・釜焼さふ・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・スパゲティ・有塩バター・ロールケーキ	りんごジュース・たまねぎ・みずな・切干しだいこん・にんじん・さやえんどう・赤ピーマン・メロン・いちご
20 金	キーマカレー 五目スープ コーンサラダ バナナ	麦茶 ロールケーキ 牛乳 菓子	牛乳・ふたひき肉	菓子・精白米・調合油・薄力粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・にんにく・ホールトマト・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・バナナ・コーン缶詰 クリーム・にら
21 土	ビビンバ丼 オニオンスープ 若布サラダ ヨーグルト	牛乳 チヂミ 牛乳 菓子	牛乳・ふたひき肉・まぐろ油 漬缶詰・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	にんにく・しょうが・りょくとうもろし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・塩わかめ・キャベツ・きゅうり
23 月	ご飯 味噌汁 かじきのケチャップソース ほうれん草とコーンのソテー 粉吹き芋 メロン	麦茶 牛乳 菓子	牛乳・みそ・削り節・煮干し・めかじき・ベーコン	菓子・精白米・釜焼さふ・片栗粉・調合油・三温糖・有塩バター・じゃがいも・スパゲティ	えのきたけ・こまつな・しょうが・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン・パセリ・メロン・こねぎ・ふなしめじ・たまねぎ
24 火	ご飯 かきたま汁 鶏肉のみそからめ 根菜の煮物 きゅうりとわかめの酢のもの りんごゼリー	麦茶 牛乳 桃のケーキ バナナ 麦茶	ヨーグルト・鶏卵・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・さつま揚げ・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・いりごま・りんごゼリー・薄力粉・無塩バター・調合油	長ねぎ・れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・きゅうり・塩わかめ・黄桃缶
25 水	牛乳パン 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ トマト ヨーグルト	麦茶 いなり寿司 シユース 菓子	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ヨーグルト・油揚げ	牛乳パン・調合油・いりごま・ごま油・精白米・三温糖・いりごま	バナナ・くりかぼちゃ・なす・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・焼きのり・トマト
26 木	春雨入りあんかけ丼 味噌汁 じゃべつとハムのサラダ みかん缶	麦茶 炊き込みご飯 牛乳 菓子	ふたロース・みそ・煮干し・削り節・ロースハム・ふたひき肉・牛乳	菓子・精白米・はるさめ・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・調合油・エッグケア・じゃがいも・ぎょうざの皮	りんごジュース・はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・塩わかめ・だいこん・えのきたけ・キャベツ・りょくとうもろし・みかん缶詰
27 金	わかめご飯 味噌汁 しゅうまい チャフチエ きゅうりの即席漬け バナナ	麦茶 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・ふたひき肉・ふたロース	菓子・精白米・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・マロニー・三温糖・食パン	たまねぎ・みずな・しょうが・ゆでたけのこ・乾しいたけ・黄ピーマン・赤ピーマン・りょくとうもろし・きゅうり・バナナ・いちごジャム
28 土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	麦茶 炊き込みご飯 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・ふたロース	菓子・ゆでうどん・三温糖・じゃがいも・調合油・精白米	長ねぎ・にんじん・ほうれんそう・乾しいたけ
30 月	ふりかけご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 金平牛蒡 きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト	麦茶 ラーメン	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・ヨーグルト・焼き豚・なると	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・生中華めん	塩わかめ・キャベツ・しょうが・長ねぎ・ごぼう・にんじん・きゅうり・塩昆布・冷凍コーン

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常飲しない