

献立表

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ																					
				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						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																						
1	水	①ご飯 ②鶏の照り焼き ③五目和え ④じゃが芋のみそ汁	①牛乳 ②ポンドケーキ ③果物	米、じゃが芋、白玉粉、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、粉チーズ、バター、ごま	オレンジ、もやし、玉葱、胡瓜、ミニトマト、人参	牛乳 せんべい	17	金	①カレーライス ②フレンチチーズサラダ	①お茶 ②ヨーグルト ③果物	米、じゃが芋、小麦粉、油、マーガリン、蜂蜜、三温糖	、ヨーグルト、豚肉、チーズ	バナナ、トマト、キャベツ、玉葱、人参、ホールトマト缶、りんご、胡瓜、にんにく	牛乳 せんべい																					
2	木	①ご飯 ②トンテキ(三重県郷土料理) ③キャベツのゆかり和え ④豆腐とわかめのみそ汁	①牛乳 ②あおりのポテト ③果物	じゃが芋、米、油、三温糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ、粉チーズ	キャベツ、バナナ、胡瓜、ミニトマト、玉葱、生わかめ、にんにく、青のり	牛乳 ビスケット	18	土	①焼きそば ②野菜中華スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②混ぜ込みいなり ③せんべい	焼きそば麺、米、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、豚肉	もやし、人参、玉葱、キャベツ、水煮筍、ピーマン、にら、青のり	牛乳 ビスケット																					
3	金	①ご飯 ②かじきの揚げ煮 ③大根の梅サラダ ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②豚肉としよがのごはん ③果物	米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、豚肉、みそ、油揚げ、ベーコン	りんご、大根、しめじ、胡瓜、ミニトマト、人参、玉葱、生姜、梅干、青のり	牛乳 せんべい	20	月	①ご飯 ②厚揚げのそぼろ煮 ③さつま芋の甘煮 ④小松菜のみそ汁	①牛乳 ②ごまラスク ③果物	米、さつま芋、フランパン、三温糖、マーガリン、片栗粉、油、ロールパン(す)	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ、高野豆腐、すりごま	オレンジ、玉葱、小松菜、人参、大根、レモン果汁	牛乳 せんべい																					
4	土	①そばめし ②豚汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉マカロニ ③せんべい	米、焼きそば麺、マカロニ、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、みそ、きな粉	人参、玉葱、大根、ピーマン、キャベツ、牛蒡、葱	牛乳 ビスケット	21	火	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③せんキャベツ ④お麩のみそ汁	①牛乳 ②かぼちゃスコーン ③果物	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、麩	牛乳、豚レバー、みそ、卵、バター	バナナ、キャベツ、ミニトマト、玉葱、人参、胡瓜、生姜、南瓜	牛乳 ビスケット																					
6	月	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③ナムル	①牛乳 ②ドッグロール ③果物	米、ロールパン、片栗粉、マーガリン、ごま油、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、ウインナー、みそ	トマト、オレンジ、ほうれん草、もやし、葱、人参、にんにく	牛乳 せんべい	22	水	①ご飯 ②カジキマグロの照り焼き ③切り昆布の炒め煮 ④大根のみそ汁	①牛乳 ②チーズドーナツ ③果物	米、ホットケーキ粉、油、三温糖	牛乳、かじき、油揚げ、みそ、さつま揚げ、粉チーズ、卵	バナナ、大根、人参、ミニトマト、切り昆布	牛乳 せんべい																					
7	火	①ご飯 ②厚揚げの中華煮 ③かぼちゃの煮物 ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②レーズン蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、生揚げ、豚肉、えび、油揚げ、みそ	バナナ、玉葱、南瓜、人参、水煮筍、葱、生わかめ、レーズン、生姜	牛乳 ビスケット	23	木	①パン ②じゃがいものグラタン ③野菜の付け合せ ④トマトスープ	①お茶 ②わかめおにぎり ③チーズ	ロールパン、じゃが芋、米、小麦粉、油、三温糖	牛乳、ピザ用チーズ、チーズ、鶏肉、バター	玉葱、ブロッコリー、トマト、人参、ほうれん草、キャベツ	牛乳 ビスケット																					
8	水	①ご飯☆花まつり☆ ②肉じゃが ③みかんの甘酢和え ④花麩のすまし汁	①お茶 ②桜えび入りおむすび ③チーズ	米、じゃが芋、蒟蒻、三温糖、花麩、油	豚肉、チーズ、干しえび	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、みかん缶、葱	牛乳 せんべい 甘茶	24	金	①たけのこご飯 ②竹輪のしそ揚げ ③胡瓜とわかめの酢の物 ④田舎汁	①お茶 ②手作りかしわもち ③果物	米、白玉粉、上新粉、小麦粉、油、三温糖	、竹輪、豆腐、鶏肉、こしあん、みそ、油揚げ	バナナ、胡瓜、南瓜、人参、ミニトマト、水煮筍、牛蒡、生わかめ、葱、しそ、柏の葉(食べません)	牛乳 せんべい																					
9	木	①ご飯 ②あじの韓国風焼き ③ごま和え ④小松菜のすまし汁	①牛乳 ②よもぎ団子(幼) ②よもぎ蒸しパン(乳) ③果物	米、白玉粉、三温糖、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、鰯、すりごま、きな粉、みそ	バナナ、キャベツ、ほうれん草、人参、小松菜、ミニトマト、葱、にんにく、よもぎ	牛乳 ビスケット	25	土	①ちゃんぽんうどん ②パンパキンサラダ ③ヨーグルト	①牛乳 ②ホットケーキ ③せんべい	干うどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、調製豆乳、バター	南瓜、胡瓜、人参、キャベツ、もやし、レーズン、葱、水煮筍、いちごジャム、にら	牛乳 ビスケット																					
10	金	①黒糖パン ②コーンクリームシチュー ③キャベツの中華風サラダ	①お茶 ②ケチャップライス ③チーズ	黒糖パン、じゃが芋、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす、バター、ごま、チーズ	玉葱、トマト、人参、キャベツ、クリームコーン缶、コーン缶、胡瓜、生わかめ、ピーマン	牛乳 せんべい	27	月	①ご飯 ②とり肉のパン粉焼き ③ツナとキャベツの和え物 ④さつまいも汁	①牛乳 ②オレンジトースト ③果物	七分つき米、食パン、さつま芋、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、ツナ缶、粉チーズ、バター	バナナ、キャベツ、ミニトマト、胡瓜、オレンジジュース、人参、葱	牛乳 せんべい																					
11	土	①なすミートスパゲティ ②チンゲン菜と豆腐のスープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②ゆかりおむすび ③せんべい	スパゲティ、米、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、ウインナー	玉葱、青梗菜、人参、なす、水煮筍	牛乳 ビスケット	28	火	①ご飯 ②鮭のマヨネーズ焼き ③切干大根の炒め煮 ④豆腐となめこのみそ汁	①牛乳 ②黒糖蒸しパン ③果物	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、鮭、豆腐、みそ、油揚げ	オレンジ、玉葱、ミニトマト、なめこ、人参、切干大根、マッシュルーム缶	牛乳 ビスケット																					
13	月	①ご飯 ②キャベツと豚肉のみそ炒め ③竹輪とこんにゃくの甘辛煮 ④豆腐のすまし汁	①牛乳 ②ツナマヨトースト ③果物	米、食パン、蒟蒻、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚肉、豆腐、竹輪、ツナ缶、みそ	オレンジ、キャベツ、玉葱、ミニトマト、人参、赤ピーマン、コーン缶、葱、にんにく、生姜	牛乳 せんべい	29	水	☆昭和の日☆																										
14	火	①ご飯 ②さばの煮付け ③ほうれん草の磯和え ④玉葱とわかめのみそ汁	①牛乳 ②パン粉クッキー ③果物	米、小麦粉、三温糖、パン粉	牛乳、鯖、みそ、バター、卵、油揚げ	バナナ、もやし、玉葱、ほうれん草、ミニトマト、人参、生わかめ、生姜、海苔	牛乳 ビスケット	30	木	①ご飯 ②豆腐チャンプル ③ブロッコリーのおかか和え ④大根とえのきのみそ汁	①牛乳 ②フライドおさつ ③果物	さつま芋、米、油、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、鰹節	バナナ、大根、人参、ブロッコリー、キャベツ、水煮筍、玉葱、えのき	牛乳 ビスケット																					
15	水	①ご飯☆誕生会☆ ②チキンカツ ③キャベツの爽やか和え ④えのきのみそ汁	①牛乳 ②りんごケーキ ③果物	米、小麦粉、パン粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、卵、バター	オレンジ、キャベツ、トマト、人参、胡瓜、りんご、えのき、生わかめ、レモン果汁	牛乳 せんべい	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="5" style="text-align: center;">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">499 kcal</td> <td>鉄</td> <td style="text-align: right;">2.2 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">18.2 g</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">216 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">15.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td style="text-align: right;">27 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">1.9 g</td> <td>食物繊維</td> <td style="text-align: right;">3.1 g</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">※食材の納品の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	499 kcal	鉄	2.2 mg	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	216 mg	脂質	15.9 g	ビタミンC	27 mg	塩分	1.9 g	食物繊維	3.1 g	※食材の納品の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。				
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	499 kcal	鉄	2.2 mg																																
	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	216 mg																																
	脂質	15.9 g	ビタミンC	27 mg																																
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.1 g																																
	※食材の納品の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。																																			
16	木	①パン ②とり肉のオレンジ焼き ③コールスローサラダ ④春雨スープ	①牛乳 ②ナンゴレン ③果物	ロールパン、米、マヨネーズ、春雨、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉、なると	バナナ、トマト、キャベツ、玉葱、人参、青梗菜、胡瓜、マーメレード、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット																													

☆入園・進級おめでとうございます☆

新年度がスタートしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしている子どもたち。毎日を元気に過ごせるように、おいしくて栄養たっぷりの給食づくりを心がけてまいります。本年度もよろしく願いいたします。

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体づくりには生活リズムを整えることが大切。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんをしっかり食べてから登園しましょう♪
早寝早起きが大切なのは、子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されとされます。とくに、午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされています。そのためにも午後9時前には寝る習慣をつけたいですね。脳と体を覚醒させ、日中の活動の源となるセロトニンは、朝の光を浴びると体内に分泌され、朝ごはんをよく噛んで食べると分泌量が増えるといわれています♪