



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	水		むぎごはん				精白米 麦		685 25.6 29	
			ジャージャンどうふ	豚肉 みそ 生揚げ		生姜 人参 きくらげ キャベツ	砂糖 片栗粉 油 ごま油			
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 人参 キャベツ	春雨 砂糖 ごま ごま油			
			かぼちゃマフィン	豆乳		かぼちゃ	砂糖 米粉 油			
2	木		むぎごはん				精白米 麦		661 24.5 34	
			やさしいふりかけ		のり	青菜 トマト かぼちゃ 人参 グリーンピース 玉ねぎ コーン	砂糖 ジャガイモ ごま			
			とりのしおからあげ	鶏肉		にんにく 生姜	薄力粉 片栗粉 ごま油 油			
			のりずあえ	ツナ	のり	小松菜 キャベツ 人参	砂糖			
			とうがんのみそしる	油揚げ みそ		冬瓜 しめじ 葉ねぎ				
3	金		むぎごはん				精白米 麦		636 24.5 26	
			やきにく	豚肉 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 赤ピーマン	砂糖 片栗粉 油 ごま油			
			ゆかりあえ			キャベツ きゅうり 人参 ゆかり				
			じゃがベーじる	ベーコン みそ		小松菜	じゃが芋 パター			
			とうにゅうプリン	豆乳			水あめ 砂糖			
6	月		ちらしずし	卵		たけのこ 人参 干し椎茸	精白米 麦 砂糖		618 20.3 27	七夕献立
			ほしのコロック	鶏肉 豚肉		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 水飴 砂糖	豚脂 油		
			やさいとツナのおひたし	ツナ		小松菜 キャベツ コーン	砂糖	ごま		
			あまのがわすましじる	豆腐 鶏肉		オクラ				
			たなばたデザート		寒天	ブルーベリー レモン みかん	砂糖 水あめ			
7	火		ロールパン				小麦粉	ショートニング	600 26.7 35	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参	砂糖	油		
			チキンサラダ	鶏肉		小松菜 キャベツ	砂糖	油		
			チョコクレープ	豆乳			砂糖 米粉 水あめ	油		
8	水		むぎごはん				精白米 麦		609 25.7 27	
			さけのてりやき	鮭		生姜	砂糖 片栗粉			
			ひじきのいために	大豆 油揚げ	ひじき	人参 つきこん	砂糖	油		
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	かぼちゃ しめじ				
9	木		むぎごはん				精白米 麦		617 22.0 30	
			チンジャオロース	豚肉		にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン たけのこ	片栗粉 砂糖 油 ごま油			
			はるまき	豚肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	春雨 小麦粉 水あめ	油		
			ちゅうかうコーンスープ			玉ねぎ コーン 小松菜	片栗粉			
10	金		むぎごはん				精白米 麦		600 24.2 29	
			とりにくのわさびみそやき	鶏肉 みそ		生姜				
			きのこやさしいため	ベーコン		小松菜 エリンギ キャベツ 人参		油		
			かきたまじる	豆腐 卵		玉ねぎ チンゲン菜	片栗粉			
			れいとうみかん			みかん				
13	月		むぎごはん				精白米 麦		627 26.2 27	
			ピビンバ	豚肉 みそ 卵		にんにく 生姜 たけのこ 人参 大豆もやし ほうれん草	砂糖	油 ごま油		
			ナッツごぼう			ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ				
14	火		ピザトースト	ベーコン			小麦粉	ショートニング 油	604 24.3 38	
			くきわかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま ごま油		
			なつやさいのポトフ	ウィンナー		にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ キャベツ		油		
			てつぶんヨーグルト		ヨーグルト					
15	水		コーンライス			コーン パセリ	精白米 麦	バター	601 23.9 24	
			とりにくのマーマレードやき	鶏肉				オレンジマーマレード		
			ジャーマンポテト	ウィンナー	青のり	玉ねぎ	じゃが芋	バター		
			コンソメスープ	ベーコン		キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ				



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
16	木		むぎごはん					精白米 麦		636 26.6 34	
			サバのたつたあげ	サバ		生姜	片栗粉	油			
			こまつなのびたし	油揚げ		小松菜 人参					
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ ねぎ いんげん					
17	金		むぎごはん					精白米 麦		632 28.4 26	
			ポークカレー	豚肉 チーズ ヨーグルト		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ じゃが芋 人参		油			
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ	砂糖	油			
			オレンジゼリー			オレンジ	砂糖	水あめ			
20	月		ちゅうかめん					小麦粉		620 27.0 29	幼稚園終了
			みそラーメンスープ	焼き豚 みそ		にんにく 生姜 人参 大豆もやし ねぎ		ごま油			
			やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ いら 生姜	小麦粉 米粉 水あめ	豚脂 油			
			ちゅうかサラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま			
			あおりんごゼリー			青りんご	砂糖	粉あめ			
21	火		げんまいパン		脱脂粉乳			小麦粉 玄米	ショートニング	637 27.0 31	
			とりのラトウイコ	鶏肉		にんにく 玉ねぎ スツキーニ 黄ピーマン トマト	砂糖	油			
			じゃがバター		青のり		じゃが芋	バター			
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参	マカロニ				
			ブルーベリータルト	豆乳		ブルーベリー	砂糖 米粉 水あめ	ショートニング 油			
22	水		むぎごはん					精白米 麦		592 23.5 31	
			ホキのやさいあんかけ	ホキ		玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	片栗粉 砂糖	油			
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ		キャベツ もやし 葉ねぎ					
			かたぬきチーズ		チーズ						
27	月		むぎごはん					精白米 麦		607 22.4 32	
			のりのつくだに		干しひとえくさ		水あめ 片栗粉 砂糖 はちみつ				
			イワシのうめに	イワシ		梅 しそ	砂糖 片栗粉				
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン		油			
			こまつなのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 ねぎ					
28	火		やまがたしよくパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	630 17.2 33	
			メイプルジャム		寒天		水あめ 砂糖	メイプルシロップ			
			ササミのレモンソース	ササミ		生姜 レモン	片栗粉 砂糖	油			
			ミネストローネ	ベーコン ウィンナー		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ 砂糖	油			
			スイートポテト	豆乳	寒天		さつま芋 砂糖 米粉	ショートニング 油			
29	水		むぎごはん					精白米 麦		648 21.9 26	
			ふたにくのしょうがやき	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜	砂糖				
			とうふのすましじる	豆腐		えのき 人参 小松菜					
30	木		むぎごはん					精白米 麦		642 20.8 26	
			つくねのあんかけ	鶏肉		キャベツ 生姜 にんにく えんどう豆	片栗粉 砂糖	豚脂			
			チンゲンサイのいためもの	ベーコン		人参 チンゲン菜 エリンギ	片栗粉	ごま油			
			たまねぎのみそしる	油揚げ みそ		玉ねぎ 人参 いんげん					
			りんごヨーグルト		乳製品 寒天	りんご	砂糖				
31	金		むぎごはん					精白米 麦		670 30.5 26	
			あつやきたまご	卵		ほうれん草	砂糖	油			
			ごもくきんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま			
			さつまいものみそしる	油揚げ みそ		しめじ	さつま芋 砂糖 米粉				

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

体の約大半は水分です！

体の約大半は水分です。約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとて大切なのです。



のどがかわく前に
水分補給は
こまめに
しよう！