

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	麦ごはん さわらの西京焼 きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁	米/押麦/こんにやく /ごま/砂糖/ごま油 /お菓子	さわら/みそ/豆腐/ 牛乳	ごぼう/にんじん/ピーマ ン/玉葱/えのきたけ/ね ぎ/白ごぼうジュース(果汁 22%)	お菓子 ぶどうジュース  お菓子 牛乳
2 土	カレーピラフ キャベツスープ	米/なたね油/お菓子	豚ひき肉/牛乳	玉葱/にんじん/グリーン ピース/キャベツ/こまつ な	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
4 月	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き 白菜スープ	米/押麦/砂糖/パ ター/ごま/お菓子	鮭/白みそ/牛乳	しょうが/キャベツ/玉葱 /もやし/ねぎ/にんじん /はくさい/干し椎茸/チ ンゲン菜/なし	梨 お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
5 火	麦ごはん チキンカレー すき昆布のサラダ	米/押麦/じゃがいも /小麦粉/バター/砂 糖/紅花油	鶏肉モモ/牛乳/刻み 昆布/ちりめん/粉寒 天	玉葱/にんじん/グリーン ピース/りんご/だいこん /こまつな/かぼちゃ	かぼちゃようかん 牛乳  お菓子 牛乳
6 水	和風スパゲティ 大根サラダ	スパゲティ/オリ ブ油/砂糖/バター/ 紅花油/米/油	ベーコン/ツナ/わか め/牛乳/ちりめん/ かつお節	玉葱/しめじ/えのきたけ /ごぼう/ねぎ/にんにく /しょうが/だいこん/こ まつな/コーン	お菓子 お茶  お菓子 牛乳
7 木	麦ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ わかめスープ	米/押麦/かたくり粉 /油/マヨネーズ/ ロールパン/砂糖	鶏肉モモ/たまご/ カットわかめ/牛乳/ 脱脂粉乳	にんにく/西洋かぼちゃ/ にんじん/きゅうり/はく さい/えのきたけ	ミルクジャムパン 牛乳  お菓子 牛乳
8 金	麦ごはん さわらの照り焼き 洋風根菜サラダ ふのすまし汁	米/押麦/砂糖/マヨ ネーズ/ふ/かたくり 粉	さわら/ロースハム/ カットわかめ/牛乳/ きな粉	しょうが/れんこん/ごぼ う/にんじん/パセリ/え のきたけ/玉葱	みるくくずもち お茶  お菓子 牛乳
9 土	わかめうどん さつま芋の煮もの	乾麺/砂糖/さつま いも/お菓子	カットわかめ/鶏肉モ モ/牛乳	にんじん/玉葱/ねぎ	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
11 月	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 野菜のり酢和え	米/押麦/じゃがいも /砂糖/ごま	高野豆腐/鶏肉モモ/ 焼きのり/牛乳/粉寒 天	にんじん/玉葱/にら/チ ンゲン菜/もやし	ココア寒 牛乳  お菓子 牛乳
12 火	麦ごはん 魚の甘酢あんかけ お芋の味噌汁	米/押麦/かたくり粉 /小麦粉/なたね油/ 砂糖/さつまいも/こ んにやく/お菓子	すけとうだら/豆腐/ みそ/牛乳	玉葱/にんじん/干し椎茸 /グリーンピース/えのきた け/だいこん/はくさい/ ごぼう/ねぎ	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
13 水	 <p>★★★ 遠足のため、おかず入りのお弁当をお願いします。★★★</p> 				
14 木	焼きそば 小松菜といかのサラダ	中華そば/なたね油/ ごま/砂糖/米/白ご ま(いり)	豚肉モモ/あおさ(素干 し)/いか 短冊/牛乳 /ツナ	にんじん/キャベツ/もや し/玉葱/ねぎ/こまつな /だいこん/パセリ	ツナライス お茶  お菓子 牛乳
15 金	麦ごはん さわらの塩焼き 山吹和え あげの味噌汁	米/押麦/はるさめ/ 砂糖/なたね油	たまご/油揚げ/みそ /牛乳/ゼラチン	ほうれんそう/にんじん/ キャベツ/だいこん/玉葱 /ねぎ/ぶどう(濃縮還元 ジュース)	ぶどうゼリー お茶  お菓子 牛乳
16 土	シシジューシー すまし汁	米/ごま/砂糖/お菓 子	豚ひき肉/刻み昆布/ 豆腐/カットわかめ/ 牛乳	にんじん/ねぎ/玉葱	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 月	麦ごはん 【新】納豆ドライカレー コーンサラダ	米/押麦/オリーブ油 /砂糖/紅花油	豚ひき肉/挽きわり納 豆/ロースハム/カッ トわかめ/牛乳	玉葱/にんじん/トマト缶詰 (ホール)/マッシュルーム /コーン/だいこん/こまつ な/梅干し(塩漬)	ラップ梅むすび お茶  お菓子 牛乳
19 火	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜の和え物 さつま汁	米/押麦/マヨネーズ /さつまいも/お菓子	すけとうだら/かつお 節/油揚げ/みそ/牛 乳	玉葱/マッシュルーム/パセ リ/チンゲン菜/もやし/に んじん/はくさい/ねぎ	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
20 水	麦ごはん ひじき入りつくね ポイルキャベツ けんちん汁	米/押麦/こんにやく /マカロニ/砂糖	鶏ひき肉/干ひじき(チ ンゲン菜、乾)/たまご/ 豆腐/牛乳/きな粉	ねぎ/しょうが/にんじん/ キャベツ/ごぼう/しめじ/ 生しいたけ(菌床栽培、生)/ みつば/だいこん	マカロニのあべかわ 牛乳  お菓子 牛乳
21 木	麦ごはん うずら豆と豚肉の味噌煮 ほうれん草のナムル	米/押麦/こんにやく /なたね油/砂糖/白 ごま(いり)/ごま油/ 小麦粉/紅花油/パ ター	うずら豆/豚肉モモ/ みそ/牛乳/たまご	しょうが/だいこん/にんじ ん/れんこん/グリーンピース /しめじ/ほうれんそう/は くさい/いちごジャム	ホットケーキ 牛乳  お菓子 牛乳
22 金	麦ごはん ししゃものカレー揚げ 大根なます ふの味噌汁	米/押麦/小麦粉/か たくり粉/なたね油/ 砂糖/ふ/お菓子	ししゃも/たまご/ち りめん/みそ/牛乳	だいこん/れんこん/にんじ ん/玉葱/ねぎ/りんご	りんご お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
23 土	【新】ビビンバ 春雨スープ	米/砂糖/ごま/ごま 油/はるさめ/お菓子	豚肉モモ/カットわか め/牛乳	もやし/こまつな/にんじん /はくさい/玉葱/干し椎茸	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
25 月	麦ごはん きのこのシチュー 大根としらすのサラダ	米/押麦/じゃがいも /小麦粉/バター/ご ま/紅花油/砂糖	鶏肉モモ/牛乳/ちり めん/たまご	にんじん/グリーンピース/玉 葱/生しいたけ(菌床栽培、 生)/しめじ/だいこん/こ まつな/りんご	アップルブレッド 牛乳  お菓子 牛乳
26 火	麦ごはん 魚のバター焼き 干草和え 味噌スープ	米/押麦/バター/砂 糖/ごま/ごま油/さ つまいも	鮭/あげはん/たまご /みそ/牛乳	ほうれんそう/はくさい/に んじん/干し椎茸/もやし/ 玉葱/チンゲン菜	焼きいも お茶  お菓子 牛乳
27 水	カレー風味うどん 白菜の胡麻酢和え	うどん/砂糖/ごま/ さつまいも/バター	油揚げ/鶏肉モモ/わ かめ/牛乳	ねぎ/にんじん/玉葱/しめ じ/はくさい	キャラメルポテト 牛乳  お菓子 牛乳
28 木	麦ごはん 豆腐の真砂揚げ キャベツのおかか和え 白菜の味噌汁	米/押麦/かたくり粉 /なたね油	焼き豆腐/むきえび/ 鶏ひき肉/ちりめん/ かつお節/カットわか め/みそ/牛乳/ヨー グルト	玉葱/にんじん/キャベツ/ はくさい/しめじ	ヨーグルト お茶  お菓子 牛乳
29 金	麦ごはん さばの味噌煮 ポイルキャベツ きのこのつべい汁	米/押麦/砂糖/さと いも/かたくり粉/お 菓子	鯖/みそ/鶏肉モモ/ 油揚げ/牛乳	しょうが/キャベツ/だいこ ん/にんじん/しめじ/生し いたけ(菌床栽培、生)/みつ ば	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳
30 土	もずく丼 豆腐の味噌スープ	米/糸こんにやく/油 /砂糖/お菓子	もずく/豚ひき肉/豆 腐/みそ/牛乳	にんじん/玉葱/チンゲン菜 /干し椎茸	お菓子 牛乳  お菓子 牛乳

月平均栄養価	エネルギー 脂 質	474 kcal 13.1 g	タンパク質 食塩相当量	18.8 g 1.8 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------

納豆に多く含まれる栄養素

今月は新メニューで、納豆ドライカレーが加わりました!

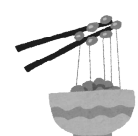
- 【タンパク質】…筋肉や臓器を作ったり、体のエネルギーになる
- 【食物繊維】…腸の健康を保ち便秘を防ぐ
- 【カリウム】…血圧を下げ、筋肉や心筋の活動を正常に保つ

- 【カルシウム】…骨粗しょう症を予防し、骨や歯の形成を助ける
- 【鉄分】…鉄欠乏による貧血を予防する
- 【ビタミンB2】…肌や粘膜の健康を保つ




日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	さわらのさいきょうやき きんぷらごぼう とうふのすましじる	こんにやく／ごま／砂糖 ／ごま油／お菓子	さわら／みそ／豆腐	ごぼう／にんじん／ピーマ ン／玉葱／えのきたけ／ね ぎ／白ぶどうジュース(果汁 22%)	おかし しろぶどうじゅーす
4 月	さけのちゃんちゃんやき はくさいすーぶ	砂糖／バター／ごま ／お菓子	鮭／白みそ／牛乳	しょうが／キャベツ／玉葱 ／もやし／ねぎ／にんじん ／はくさい／干し椎茸／チ ンゲン菜／なし	なし おかし ぎゅうにゅう
5 火	ちぎんかれー すきこんぶのさらだ	じゃがいも／小麦粉／ バター／砂糖／紅花油	鶏肉モモ／牛乳／刻み 昆布／ちりめん／粉寒 天	玉葱／にんじん／グリン ピース／りんご／だいこん ／こまつな／かぼちゃ	かぼちゃようかん ぎゅうにゅう
6 水	わふうすばげてい だいこんさらだ	スパゲッティ／オリ ーブ油／砂糖／バター ／紅花油／お菓子	ベーコン／ツナ／わか め／牛乳	玉葱／しめじ／えのきたけ ／ごぼう／ねぎ／にんにく ／しょうが／だいこん／こ まつな／コーン	おかし ぎゅうにゅう
7 木	とりにくのからあげ かぼちゃさらだ わかめすーぶ	かたくり粉／油／マヨ ネーズ／ロールパン ／砂糖	鶏肉モモ／たまご ／カットわかめ／脱脂粉 乳／牛乳	にんにく／西洋かぼちゃ ／にんじん／きゅうり／はく さい／えのきたけ	みるくじゃむばん ぎゅうにゅう
8 金	さわらのてりやき ようふうこんさいさらだ ふのすましじる	砂糖／マヨネーズ／ふ ／かたくり粉	さわら／ロースハム ／カットわかめ／牛乳 ／きな粉	しょうが／れんこん／ごぼ う／にんじん／パセリ／え のきたけ／玉葱	みるくくずもち おちゃ
11 月	こうやとうふのふくめに やさいのりずあえ	じゃがいも／砂糖／ご ま	高野豆腐／鶏肉モモ ／焼きのり／粉寒天／牛 乳	にんじん／玉葱／にら ／チンゲン菜／もやし	ここあかん ぎゅうにゅう
12 火	さかなのあますあんかけ おいしいのみそじる	かたくり粉／小麦粉 ／なたね油／砂糖／さつ まいも／こんにやく ／お菓子	すけとうだら／豆腐 ／みそ／牛乳	玉葱／にんじん／干し椎茸 ／グリンピース／えのきた け／だいこん／はくさい ／ごぼう／ねぎ	おかし ぎゅうにゅう
13 水	 ★★★ 遠足のため、おかず入りのお弁当をお願いします。★★★ 				おかし りんごじゅーす
14 木	やきそば こまつなといかのさらだ	中華そば／なたね油 ／ごま／砂糖／お菓子	豚肉モモ／あおさ(素干 し)／いか 短冊／牛乳	にんじん／キャベツ／もや し／玉葱／ねぎ／こまつな ／だいこん	おかし ぎゅうにゅう
15 金	さんまのしおやき やまぶきあえ あげのみそじる	はるさめ／砂糖／なた ね油	さんま／たまご／油揚 げ／みそ／ゼラチン	ほうれんそう／にんじん ／キャベツ／だいこん／玉葱 ／ねぎ／ぶどう(濃縮還元 ジュース)	ぶどうゼリー おちゃ
18 月	【しん】 なっとうどらいかれー こーんさらだ	オリーブ油／砂糖／紅 花油／米	豚ひき肉／挽きわり納 豆／ロースハム／カッ トわかめ	玉葱／にんじん／トマト缶 詰(ホール)／マッシュル ーム／コーン／だいこん／こ まつな／梅干し(塩漬)	らっふうめむすび おちゃ
19 火	さかなのまよねーずやき ちゃんげんさいのあえもの さつまじる	マヨネーズ／さつま まいも／お菓子	すけとうだら／かつお 節／油揚げ／みそ／牛 乳	玉葱／マッシュルーム／パ セリ／チンゲン菜／もやし ／にんじん／はくさい／ね ぎ	おかし ぶりっくぎゅうにゅう
20 水	ひじきいりつくね ほいるきやべつ けんちんじる	こんにやく／マカロニ ／砂糖	鶏ひき肉／干ひじき(ア リス釜、乾)／たまご ／豆腐／きな粉／牛乳	ねぎ／しょうが／にんじん ／キャベツ／ごぼう／しめ じ／生しいたけ(菌床栽培、 生)／みつば／だいこん	まかるのあべかわ ぎゅうにゅう

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21 木	うずらまめとぶたにくのみそに ほうれんそうのなむる	こんにやく／なたね油 ／砂糖／白ごま(いり) ／ごま油／小麦粉／紅 花油／バター	うずら豆／豚肉モモ ／みそ／たまご／牛乳	しょうが／だいこん／にんじ ん／れんこん／グリンピース ／しめじ／ほうれんそう／は くさい／いちごジャム	ほっとけーき ぎゅうにゅう
22 金	ししゃものかれーあげ だいこんなます ふのみそじる	小麦粉／かたくり粉 ／なたね油／砂糖／ふ ／お菓子	ししゃも／たまご／ち りめん／みそ／牛乳	だいこん／れんこん／にんじ ん／玉葱／ねぎ／りんご	りんご おかし ぎゅうにゅう
25 月	きのこのしちゅー だいこんとしらすのさらだ	じゃがいも／小麦粉 ／バター／ごま／紅花油 ／砂糖	鶏肉モモ／牛乳／ちり めん／たまご	にんじん／グリンピース／玉 葱／生しいたけ(菌床栽培、 生)／しめじ／だいこん／こ まつな／りんご	あつぷるぶれっど ぎゅうにゅう
26 火	さかなのぼたーやき ちぐさあえ みそすーぶ	バター／砂糖／ごま ／ごま油／さつまいも	鮭／あげはん／たまご ／みそ	ほうれんそう／はくさい／に んじん／干し椎茸／もやし ／玉葱／チンゲン菜	やきいも おちゃ
27 水	カレーふうみうどん はくさいのみそあえ	うどん／砂糖／ごま ／さつまいも／バター	油揚げ／鶏肉モモ／わ かめ／牛乳	ねぎ／にんじん／玉葱／しめ じ／はくさい	きやらめるぼてと ぎゅうにゅう
28 木	とうふのまさごあげ きやべつのおかかあえ はくさいのみそじる	かたくり粉／なたね油	焼き豆腐／むきえび ／鶏ひき肉／ちりめん ／かつお節／カットわか め／みそ／ヨーグルト	玉葱／にんじん／キャベツ ／はくさい／しめじ	よーぐると おちゃ
29 金	さばのみそに ほいるきやべつ きのこのっぺいじる	砂糖／さといも／かた くり粉／お菓子	鯖／みそ／鶏肉モモ ／油揚げ／牛乳	しょうが／キャベツ／だいこ ん／にんじん／しめじ／生し いたけ(菌床栽培、生)／みつ ば	おかし ぎゅうにゅう
		月 平均 栄養 価		エネルギー 345 kcal 脂 質 12.2 g	タンパク質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g




## 今月の新メニュー 「納豆ドライカレー」




### ◆納豆って、どんな食べもの？◆


納豆は日本の伝統的な発酵食品であり、子どもの成長に欠かせない様々な栄養素が含まれている健康食品でもあります。初めて食べるお子さんもうらやまと思うので、今月は納豆の魅力についてお伝えします！



納豆を知ろう！その①

納豆は大豆からできています。大豆をしっかりと水に浸して煮たあと、納豆菌を吹きかけてから容器に詰め、発酵させます。発酵後はしっかりと冷蔵庫で熟成させ、できあがり！スーパーなどに出荷され皆さんの食卓に並ぶのです。





納豆を知ろう！その②

納豆に多く含まれる栄養素(1パック45gの場合)

- 【タンパク質】…筋肉や臓器を作ったり、体のエネルギーになる
- 【食物繊維】…腸の健康を保ち便秘を防ぐ
- 【カリウム】…血圧を下げ、筋肉や心筋の活動を正常に保つ
- 【カルシウム】…骨粗しょう症を予防し、骨や歯の形成を助ける
- 【鉄分】…鉄欠乏による貧血を予防する
- 【ビタミンB2】…肌や粘膜の健康を保つ