



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 金	パン ポークビーンズ 大根サラダ パイ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎じゃこ梅おにぎり	豚肉、大豆、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、しらす干し	いちごジャム、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、スイートコーン、パイナップル缶、梅干し	食パン、じゃがいも、なたね油、上白糖、うるち米、いりごま	コンソメ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、中濃ソース、トマトピューレー、穀物酢、こいくちしょうゆ
2 土	野菜ラーメン おひたし バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎プリン	豚肉、しらす干し、牛乳、卵	しょうが、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、スイートコーン、キャベツ、こねぎ、チンゲンサイ、はくさい、バナナ	中華めん、上白糖	中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ウエハース
5 火	きのこカレー シルバーサラダ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎大学芋	豚肉、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、じゃがいも、はるさめ、さつまいも、上白糖、いりごま	食塩、こしょう、カレールー、ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ
6 水	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き はりはり和え えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎かぼちゃのスノーボールクッキー	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	にんにく、切干しいんご、にんじん、刻み昆布、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、食塩不使用バター、粉糖、コーンスターチ、薄力粉	米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、うすくちしょうゆ、食塩
7 木	ごはん 魚の塩焼き きんぴらごぼう なめこの味噌汁	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎野菜かりんとう	さけ、牛ばら肉、油揚げ	レモン、ごぼう、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、なめこ、こねぎ	うるち米、板こんにやく、なたね油、上白糖、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい、かりんとう
8 金	うどんすき ごま和え バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ハムチーズ蒸しパン	牛ばら肉、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	えのきたけ、たまねぎ、こねぎ、ごぼう、りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、バナナ、ネーブルオレンジ	干しうどん、上白糖、なたね油、板こんにやく、釜焼きふ、いりごま、薄力粉	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、ペーキングパウダー
9 土	ピビンバ わかめスープ ゼリー	○お茶 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子	牛ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、しょうが、おろし汁、たまねぎ、わかめ、こねぎ	うるち米、上白糖、ごま油、ごま	合成清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、オレンジゼリー、麦茶、ウエハース、リーフパイ
11 月	ごはん 和風トフ キャベツのマリネ オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎揚げパン	調製豆乳、豚もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、きな粉	にんじん、たいこん、ぶなしめじ、れんこん、はくさい、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、レーズン、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、上白糖、なたね油、ロールパン、サラダ油	コンソメ、米みそ、穀物酢、食塩、こしょう、ウエハース
12 火	芋ごはん 大豆とわかめの酢の物 五目汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎チーズクッキー	大豆、しらす干し、豚肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク、卵、粉チーズ	にんじん、生わかめ、りょくとうもやし、ごぼう、こねぎ、たけのこ、えのきたけ、バナナ	うるち米、さつまいも、いりごま、上白糖、かたくり粉、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、うすくちしょうゆ、ペーキングパウダー
13 水	味噌ラーメン キャベツのおかか和え ゼリー	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ココア蒸しパン	焼き豚、かにかま、かつお節、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、スイートコーン、きくらげ、こねぎ、きゅうり	中華めん、上白糖、薄力粉、サラダ油	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、オレンジゼリー、ビュココア
14 木	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合わせ 豆乳スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎焼き芋	さけ、ベーコン、調製豆乳、牛乳、スキムミルク	キャベツ、トマト、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、パン粉、なたね油、さつまいも	食塩、こしょう、トマトケチャップ、マヨネーズ、コンソメ
15 金	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合わせ コンソメスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎フルーツあんみつ	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ロースハム、牛乳、スキムミルク、こしあん	しょうが、おろし汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、こねぎ、バナナ、粉寒天、パイナップル缶、黄桃缶、みかん缶	うるち米、上白糖、なたね油、マカロニ	こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、うすくちしょうゆ、食塩、こしょう
16 土	きつねうどん きゅうりもみ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	油揚げ、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、牛乳、ウインナーソーセージ、卵	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、こねぎ、きゅうり、わかめ、バナナ	干しうどん、上白糖、いりごま、薄力粉	かつおだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、甘辛せんべい、ペーキングパウダー
18 月	ごはん きのこのかき揚げ ゆでキャベツ 切り干し大根の味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎ほうれん草のキッシュ	ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ベーコン、卵、生クリーム、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、キャベツ、切干しいんご、こねぎ、ほうれん草	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、なたね油、有塩バター	食塩、かつおだし、米みそ、ソフトビスケット、こしょう
19 火	ごはん(こんぶ) 豆腐の炒め煮 パンサンデー バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ジャムサンド	絹ごし豆腐、豚肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、こねぎ、きゅうり、まくらげ、昆布、バナナ、ネーブルオレンジ、いちごジャム	うるち米、なたね油、上白糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ、いりごま、ロールパン	中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢
20 水	ごはん(納豆) いも煮 即席漬け みかん	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎ココアゼリー	牛ばら肉、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、ゼラチン、納豆	にんじん、たいこん、こねぎ、刻み昆布、レモン、キャベツ、きゅうり、みかん、粉寒天	うるち米、さつまいも、じゃがいも、上白糖、いりごま	合成清酒、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、ビュココア
21 木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き こふき芋 コンソメスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ごまだれ団子 ◎ミルク	さけ、ロースハム、牛乳、絹ごし豆腐、スキムミルク	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、パセリ、にんじん、こねぎ、はくさい、えのきたけ、バナナ	うるち米、なたね油、じゃがいも、白玉粉、上白糖、かたくり粉、いりごま	合成清酒、マヨネーズ、食塩、コンソメ、こしょう、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい
22 金	ごはん 柳川風 甘酢漬け バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎スイートポテト	鶏もも肉、卵、牛乳、スキムミルク、生クリーム	たまねぎ、にんじん、ごぼう、切干しいんご、こねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、しょうが、バナナ、ネーブルオレンジ	うるち米、なたね油、釜焼きふ、上白糖、いりごま、さつまいも、有塩バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢
25 月	ごはん 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合わせ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎クラッカーサンド・ブルー	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク、クリームチーズ	ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、いちごジャム、ブルー	うるち米、かたくり粉、さつまいも、なたね油、上白糖	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、カレー粉、みりん風調味料、中華だし、うすくちしょうゆ、しょうゆせんべい、クラッカー
26 火	ふきよせおこわ もやしのおかか和え 豆腐の味噌汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	干しいたけ、ごぼう、にんじん、グリーンピース、りょくとうもやし、ほうれん草、たまねぎ、ぶなしめじ、にら、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、もち米、さつまいも、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、かつおだし、米みそ
27 水	ごはん ヘルシーミートローフ 付け合わせ マカロニスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎マロンケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、ベーコン、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、チンゲンサイ、えのきたけ、バナナ	うるち米、パン粉、なたね油、マカロニ、薄力粉、上白糖、日本ぐり、食塩不使用バター	食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、うすくちしょうゆ、ペーキングパウダー
28 木	ごはん 魚のごまみそ焼き なます わかめのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ハムサンド	さわら、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、ロースハム	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、わかめ、こねぎ、ネーブルオレンジ、きゅうり	うるち米、なたね油、いりごま、上白糖、ロールパン	合成清酒、米みそ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、かつおだし、しょうゆせんべい、マヨネーズ
29 金	パン さつま芋のシチュー 秋サラダ オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、れんこん、ほうれん草、キャベツ、ネーブルオレンジ、乾燥わかめ	ロールパン、なたね油、さつまいも、上白糖、うるち米	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、麦茶
30 土	きのこクリームスパゲティ 洋風煮びたし バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎麩のラスク	鶏もも肉、しばえび、生クリーム、ツナ缶、牛乳、きな粉	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、グリーンピース、こまつな、はくさい、バナナ	スパゲッティ、なたね油、有塩バター、上白糖、グラニュー糖、釜焼きふ	コンソメ、ホワイトソース、こしょう、食塩、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい

お米のパワーを見直そう！



旬の食べ物



お米はエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点な食材です腹もちがよく、パンやじゃが芋に比べて太りにくいという特徴があります

旬の食べ物は価格が安く、栄養価は高くなっています。家庭で調理する際は、切ったりする前に子どもに見せたり触らせてあげると食材にも興味をもてるようになりますこれから旬の食べ物には ほうれん草、白菜、みかん、りんごなどがあります