

日付	献立			エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満	材 料 名			10時おやつ	3時おやつ
					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		
1火	ちゅうかふう まぜごはん	みそしる	しろみざかなフライ、おひたし	5339(416.7) 24.1(18.5) 13.5(10.1) 1.4(1.1)	米、マカロニ、砂糖、サラダ油	ぶた肉、きなこ、油あげ、白みそ、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、たけのこ水、蒸、にんじん、いんげん、えのきだけ、干しいたけ、こんぶ、ニンニク	せんべい	マカロニのきなこあえ
2水	しょうゆ ラーメン		じょうしゅうシュウマイ、だいこんのナムル	5166(424.1) 21.3(16.5) 16.3(13.9) 2.5(1.8)	中華めん、パン、マーガリン、砂糖	牛乳、ぶた肉、なると	だいこん、もやし、きゅうり、ねぎ、コーン、にんじん	クッキー	ラスク ぎゅうにゅう
3木	ふりかけ ごはん	かきたまじる	とりのみそやき、はるさめサラダ	5886(437.7) 23.0(18.0) 14.6(12.0) 1.6(1.3)	米、はるさめ、砂糖	ヨーグルト、とり肉、木綿豆腐、卵、白みそ、ハム、かつお節、チーズ	もも缶、みかん缶、バナナプル、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、こんぶ	チーズ	フルーツヨーグルト
4金	ごはん	みそしる	まつかぜやき、ポテマカサラダ	5638(454.7) 23.4(17.7) 20.0(16.5) 1.8(1.4)	パン、米、じゃがいも、マカロニ、パン粉	とり肉、木綿豆腐、しらす干し、ハム、油あげ、白みそ、かつお節、いりこま、チーズ	たまねぎ、もやし、きゅうり、ごぼう、コーン、にんじん、こんぶ	げんじパイ	じゃこトースト
5土	うどん		くだもの	4895(377.7) 19.6(14.6) 4.4(3.1) 1.4(1.1)	うどん	とり肉、油あげ	りんご、だいこん、にんじん、干しいたけ		ゼリー
7月	ごはん	みそしる	さばのたつたあげ、かぼちゃのもの、きゅうりのゆかりあえ	5417(451.4) 18.3(16.3) 13.2(12.3) 2.1(1.7)	米、パン、片栗粉、サラダ油、砂糖	さば、白みそ、かつお節	かぼちゃ、きゅうり、ジャム、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、にんじん、こんぶ、しょうが	クラッカー	ジャムパン
8火	ごはん	みそしる	いわしのうめに、ゴボウサラダ、ブロッコリーのしおこんぶあえ	5246(423.7) 13.2(11.0) 21.1(16.6) 2.2(1.8)	米	木綿豆腐、油あげ、白みそ、すりごま、かつお節	ごぼう、ブロッコリー、塩こんぶ、にんじん、こんぶ、カットわかめ	せんべい	プリン ビスケット
9水	パン	クラム チャウダー	コロケ、サラダ	5339(395.4) 16.1(11.8) 22.2(16.6) 1.8(1.4)	米、パン、じゃがいも、サラダ油、天かす	牛乳、ベーコン、あさり、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり	スティックきゅうり	おにぎり
10木	ごはん	スープ	ホイコーロー、じょうしゅうぎょうざ	5314(414.0) 12.3(11.9) 17.0(12.7) 1.9(1.5)	米、さつまいも、サラダ油、砂糖	上州餃子、ぶた肉、白みそ、いわし田作り	キャベツ、だいこん、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、しょうが	ござかな	さつまいもむしパン
11金	ごはん	みそしる	とりにくのマーメイドやき、きりこんぶに、おひたし	5239(405.8) 22.4(16.5) 11.8(8.8) 2.5(1.9)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、卵、砂糖	とり肉、牛乳、卵、さつま揚げ、バター、白みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、マーメイド、刺みこんぶ、にんじん、こんぶ、カットわかめ	ビスケット	スコーン
12土	やきそば	ぎゅうにゅう	くだもの	594.1(444.0) 15.9(11.6) 21.4(15.6) 1.6(1.1)	焼きそばめん、サラダ油	牛乳、ぶた肉	ジュース、ピーマン、キャベツ、りんご、にんじん		ふくろがし かじゅう
14月	スポーツのひ (ぎゅうえんぴ)								
15火	ふりかけ ごはん	みそしる	メンチカツ、れんこんきんぴら	5487(430.0) 15.2(14.2) 12.1(9.2) 2.7(2.1)	米、ホットケーキ粉、こんにゃく、砂糖、サラダ油	さつま揚げ、卵、バター、白みそ、かつお節、いわし田作り	れんこん、りんご、だいこん、にんじん、えのきだけ、こんぶ、カットわかめ	ござかな	アップルケーキ
16水	ごはん	みそしる	マスのしおこうじやき、こうやどうふのたまごとし、きゅうり	5863(475.5) 30.1(25.7) 13.8(10.8) 2.1(1.7)	米、小麦粉、卵、砂糖	さけ、卵、牛乳、バター、凍り豆腐、白みそ、かつお節	たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ、こんぶ	せんべい	こうちやくクッキー
17木	わふう パスタ	かじゅう	チーズいりはんぺん、もやしのナムル	5687(440.8) 18.5(14.1) 25.5(19.5) 1.4(1.2)	スパゲティー、グラニュー糖、卵、パン粉、サラダ油、小麦粉	牛乳、バター、ベーコン、卵	ジュース、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、干しいたけ	クラッカー	おふラスク ぎゅうにゅう
18金	おたんじょうびメニュー			5700(418.9) 19.8(14.8) 14.3(11.0) 1.6(1.3)	米、さつまいも、片栗粉、ワンタンの皮、サラダ油	とり肉、ぶた肉、ホイップクリーム、チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、ニンニク、しょうが	チーズ	おたのしみ おやつ
19土	すいとん		くだもの	5433(394.2) 15.8(12.0) 4.6(3.3) 1.2(0.9)	小麦粉	ヨーグルト、油あげ、かまぼこ	バナナ、だいこん、にんじん、干しいたけ		ヨーグルト
21月	ごはん	みそしる	ぶたにくとやさいのあまからいため、れんこんはさみあげ、トマト	5480(423.7) 21.2(15.7) 19.8(16.1) 1.5(1.1)	米、パン、サラダ油、砂糖、ごま油	牛乳、れんこん肉詰めフライ、ぶた肉、ベーコン、油あげ、白みそ、かつお節	トマト、なす、キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、えのきだけ、こんぶ	げんじパイ	あげばん ぎゅうにゅう
22火	うどん		さつまいものてんぷら、くだもの	5398(428.4) 17.7(13.2) 18.8(15.4) 2.6(2.0)	うどん、さつまいも、パン、てんぷら粉、サラダ油	ぶた肉、チーズ、ベーコン、かまぼこ	りんご、だいこん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ	クッキー	ピザトースト
23水	パン	ぎゅうにゅう	チリコンカン、ハムかつ、きゅうり	5159(427.7) 22.3(18.0) 25.0(20.0) 2.2(1.8)	パン、じゃがいも、パン粉、小麦粉、サラダ油	牛乳、ハム、ぶた肉、だいず	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン	せんべい	チョコバナナ
24木	ごはん	わふう スープ	エビカツ、いりどり、トマト	5926(441.7) 24.0(18.6) 14.6(10.7) 1.3(1.0)	米、小麦粉、こんにゃく、砂糖、サラダ油	とり肉、ぶた肉、ちくわ	トマト、たけのこ水、にんじん、ごぼう、だいこん、干しいたけ、えのきだけ	スティックにんじん	ちんすこう
25金	ごはん	ぎゅうにゅう	きのこカレー、サラダ、にたまご	5488(423.2) 18.8(14.1) 17.8(14.3) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、サラダ油	牛乳、とり肉、ツナ、うずら水煮缶	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、まいだけ、しめじ、にんじん	ビスケット	ゼリー
26土	ひまふれ								
28月	ごはん	とんじる	サバのみそかすづけ、たまごやき、ブロッコリーのおひたし	5562(509.0) 22.7(19.9) 20.3(18.3) 2.0(1.7)	パン、米、こんにゃく	厚揚げ、ぶた肉、油あげ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、干しいたけ、にんじん、こんぶ	クラッカー	キャラメルパン
29火	ごはん	みそしる	なっとうあえ、じゃがいものもの、きゅうり	5086(374.7) 21.4(17.7) 12.3(8.9) 2.5(1.9)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、なっとう、とり肉、木綿豆腐、油あげ、白みそ、かつお節、いわし田作り	たまねぎ、きゅうり、なめだけ、にんじん、こんぶ、カットわかめ	ござかな	フルーチェ
30水	ごはん	みそしる	とりのガーリックレモンやき、おでん、トマト	5414(426.8) 20.2(15.6) 16.1(12.4) 2.3(1.7)	米、じゃがいも、コーンフレーク、こんにゃく	とり肉、うずら水煮缶、がんもどき、はんぺん、ちくわ、バター、白みそ、かつお節	トマト、だいこん、たまねぎ、なめこ、こまつな、レモン、こんぶ、ニンニク	ビスケット	コーンフレークおこし
31木	レーズン パン		カボチャシチュー、チキンリング、サラダ	5281(372.3) 22.8(16.9) 22.8(14.8) 2.0(1.4)	ぶどうパン、サラダ油	牛乳、チキンナゲット、とり肉、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんじん、だいこん	スティックだいこん	かぼちゃプリン

★ 献立は諸事情により変更することがあります ★

* 麦茶は毎日つきます



**食事マナーを
身につけよう**

まわりの人と気持ちよく食事をするには、正しい食事マナーを身につけることが大切です。食事マナーといっても堅苦しいものや決め事が多いものではなく「食事を楽しむための近道」と考えましょう。
また、子どものうちから身につけておくと、大人になってからも応用することができ食事をスムーズに進める事が出来ます。
食事マナーといっても沢山ありますが、まずは次のようなことから心がけ楽しい食事をしましょう。

- ☆「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする
- ☆食べている時は席を立たない
- ☆姿勢よく食べる
- ☆テーブルに肘をついて食べない
- ☆くちやくちや音を立てて食べない
- ☆口に物が入っている時はしゃべらない
- ☆スプーンや箸、食器を持って食べる

