

今月のねらい

好き嫌いをなく何でも食べる



旬の食材

新米 さんま いわし 鮭
きのこ類 にんじん チンゲン菜
じゃがいも さといも さつまいも
かき りんご なし くり



日/曜	献立名	材料名				栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 (木)	牛肉とピーマンの甘辛炒め 御飯 中華スープ はるさめサラダ ミルクプリン	米、じゃがいも、はるさめ、ぶりん、片栗粉、砂糖、油	牛乳、牛肉(ばら)	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン缶	本みりん、酢、しょうゆ、食塩、中華だし、素、こしょう	エネルギー 482 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 97 mg
02 (金)	豆腐のコーンみそ焼き わかめ御飯 麩のすまし汁(えのき) かぼちゃのサラダ	米、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、油	木綿豆腐、ハム、白みそ	かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、クリムコーン缶、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 333 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.4 g カルシウム 86 mg
05 (月)	かじきのきのこがけ 御飯 みそ汁 ほうれん草の白あえ	米、片栗粉、ねりごま、油、砂糖	木綿豆腐、かじき、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 116 mg
06 (火)	カレーうどん しゅうまい きんぴらごぼう 牛乳	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 306 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 10.0 g カルシウム 175 mg
07 (水)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 すまし汁(小松菜・あげ) キャベツのコーン煮	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、えのきたけ、黄ピーマン、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 5.7 g カルシウム 60 mg
08 (木)	キッズピザ(ごま) わかめスープ(コーン) チャプチェ(牛肉) エンゼル自家製ヨーグルト	米、はるさめ、押麦、ごま、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)	もやし、ほうれん草、にんじん、いちごジャム、ねぎ、コーン缶、たけのこ、カットわかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食	エネルギー 472 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 92 mg
09 (金)	ナゲット 御飯 豆乳スープ(野菜) 切り干し大根のシャキシャキサラダ	米、片栗粉、油、マヨネーズ	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、えのきたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ほん酢しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 111 mg
12 (月)	山形郷土料理 芋煮 御飯 さわらの照り焼き きゅうりの酢の物	米、さといも、生いも板こんにゃく、砂糖、ごま	牛肉(こま切れ)、さわら、ちりめんじゃこ	きゅうり、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 25.5 g カルシウム 83 mg
13 (火)	ホットドック クリームシチュー コールスローサラダ	ドックパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	ウインナー、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、レタス、にんじん、ブロッコリー	ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 27.4 g カルシウム 65 mg
14 (水)	肉じゃが 御飯 豆腐みそ汁(あげ) ブロッコリーのおかか和え オレンジ	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 395 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 81 mg
15 (木)	ちゃんぽんラーメン 浜松餃子 ペイクドじゃが フルーツポンチ	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	豚肉(肩)	フルーツミックス、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 411 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 43 mg

よく噛んでゆっくり食べましょう

★「よく噛む」ことの大切さ★
上手に噛むことができないと、誤嚥(ごえん)しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう。
噛むことは、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防するだけでなく、見た目の印象に影響したり、口の周りの筋肉が発達して表情がよくなります。また、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



16 (金)	豚井 さつまい ピーマンのツナあえ(ひじき) りんご	米、さつまいも、ねりごま、油、砂糖、ごま	豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、りんご、ピーマン、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、さやえんどう、ひじき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.5 g カルシウム 99 mg
19 (月)	さけのちゃんちゃん焼き 御飯 すまし汁(だいこん・たまねぎ) ひじきの煮物	米、砂糖、油、ごま油	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 5.9 g カルシウム 88 mg
20日(火) おべんとう(シロトピア広場でお弁当)						
21 (水)	イタリアンスパゲッティ きのこのスープ ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	スパゲッティ、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ウインナー、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 161 mg
22 (木)	ドライカレーライス さつまいも ほうれん草のおかか和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、押麦、油、米粉	豚ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、かつお節	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、いちごジャム、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉	エネルギー 415 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 9.7 g カルシウム 58 mg
23 (金)	揚げ豆腐の和風あんかけ わかめ御飯 みそ汁 きゅうりのツナマヨ和え	米、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 89 mg
24日(土) 運動会						
26日(月) 代替休日						
27 (火)	☆お誕生日会☆ タンドリーチキン ロールパン 白菜のスープ マカロニサラダ ぶどうゼリー	ロールパン、マヨネーズ、マカロニ、ぶどうゼリー	鶏もも肉、ハム、ベーコン	はくさい、きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉、食塩	エネルギー 354 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 47 mg
28 (水)	さばの塩焼き 御飯 みそ汁(玉ねぎ・あげ) ポテトサラダ なし	じゃがいも、米、マヨネーズ	さば、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	なし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 50 mg
29 (木)	マーボー豆腐 御飯 もやしの中華風和え物 エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、フルーツミックス(缶)、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢	エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.5 g カルシウム 124 mg
30 (金)	🍁ハロウィン献立🍁 ハンバーグ かぼちゃの豆乳スープ ひじきごはん 人参の甘煮 スティックゼリー	米、パン粉、砂糖、油	豆乳、牛豚合いびき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 100 mg