

今月のねらい

旬の食材

好き嫌いなく何でも食べる



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
		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	調味料	
01 (金)	ミートローフ(ひじき) 御飯 コンスープ ミニトマト なし	米、片栗粉、油	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉	なし、クリームコーン缶、たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、ひじき	食塩、コンソメ、ナツメグ	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 9.3 g カルシウム 33 mg
04 (月)	さばの塩焼き くりごはん みそ汁(だいこん・さといも) ほうれん草とえのき茸のお浸し りんご	米、ゆでくり、さといも	さば、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、りんご、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 328 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 8.6 g カルシウム 54 mg
05 (火)	ちゃんぽんラーメン しゅうまい ペイクドじゃが エンゼル自家製ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	豚肉(肩)	キャベツ、いちごジャム、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 431 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 6.3 g カルシウム 164 mg
06 (水)	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(ハム)	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、クリームコーン缶、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 324 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 86 mg
07 (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 かき	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油	牛肉(ばら)、卵	かき、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にら、コーン缶	本みりん、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	エネルギー 428 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 16.0 g カルシウム 31 mg
08 (金)	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、こまつな、コーン缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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 300 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 5.7 g カルシウム 52 mg
11 (月)	☆お誕生日会☆ ホットドック クリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	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	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レタス、ブロッコリー	ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 69 mg
12 (火)	いわしのかば焼き 御飯 みそ汁(玉ねぎ・なす) 卵の花 ブロッコリーのごま和え	米、油、片栗粉、砂糖、ごま	いわし、鶏ひき肉、おから、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、なす、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 84 mg
13 (水)	カレーうどん 餃子 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	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 354 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 182 mg
14 (木)	中華丼 わかめスープ チャプチェ エンゼル自家製ヨーグルト	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(もも)、牛肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)	はくさい、フルーツミックス(缶)、にんじん、ねぎ、たけのこ、コーン缶、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく、干ししいたけ	中華スープ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、こしょう	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 78 mg
15 (金)	豚肉となすのなべしぎ 御飯 すまし汁 カリカリきゅうり	米、じゃがいも、油、砂糖	豚肉(肩ロース)	なす、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 332 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 30 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。



18 (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、だいこん、たまねぎ、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 301 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 5.8 g カルシウム 76 mg
-----------	------------------------------------------------	------------	-------------------	-------------------------------------------	----------------------------	------------------------------------------------------------

19日(火) おべんとう (シロトピア広場でお弁当)

20 (水)	イタリアンスパゲッティ きのこのスープ ブロッコリーのごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト	スパゲッティ、油、すりごま	ヨーグルト(スキムミルク)、ウインナー	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、みか缶、しめじ、えのきたけ、ピーマン、さやえんどう	ケチャップ、ウイスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 219 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 5.9 g カルシウム 59 mg
-----------	-------------------------------------------------------	---------------	---------------------	--------------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------------------------------

21 (木)	キッズピピンパ 中華スープ エンゼル畑のさつまいもスティック オレンジ	米、さつまいも、押麦、はるさめ、油、ごま、米粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 78 mg
-----------	----------------------------------------------	--------------------------------	-----------	----------------------------------------	----------------	-------------------------------------------------------------

22 (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、ぼたねしょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 392 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 101 mg
-----------	---------------------------------------------	---------------	------------------------------	----------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------

23日(土) 運動会

25日(月) 代替休日

26 (火)	さんまの塩焼き 御飯 みそ汁(だいこん・わかめ) ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ	さんま、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 366 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 35 mg
-----------	------------------------------------------	---------------	-------------------	----------------------------	--------------	-------------------------------------------------------------

27 (水)	鶏肉のマーマレード焼き ロールパン ポトフ だいこんサラダ 牛乳	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 417 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 18.5 g カルシウム 169 mg
-----------	-------------------------------------------	-----------------------------	---------------	---------------------------------	-------------------	--------------------------------------------------------------

28 (木)	ドライカレーライス ほうれん草のおかか和え エンゼル自家製ヨーグルト	米、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、ほうれんそう、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 391 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 53 mg
-----------	------------------------------------------	-----------	-------------------------	---------------------------------------------------	----------------------	-------------------------------------------------------------

29 (金)	豆腐の肉あんかけ 菜飯 みそ汁(さと芋・小松菜) きゅうりの酢の物(みかん)	米、さといも、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 355 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 121 mg
-----------	-------------------------------------------------	---------------	------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------	-------------------------------------------------------------