

日/曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	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			
01 (金)	三色ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 小松菜の磯和え 手まり麩のすまし汁	米、ごま、鰯、片栗粉、三温糖、油	鶏肉、牛乳、さけ、卵、生クリーム、いりこ	いちご、ごまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、なばな、ねぎ、のり	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 おひなさま いちごムース	エネルギー 376 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 240 mg
02 (土)	とん汁うどん 南瓜の甘露 みかん缶 いりこ	うどん、コーンフレーク、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、いりこ	かぼちゃ、みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 コーンフレーク	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 257 mg
04 (月)	ご飯 干草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフン汁	ビーフン、食パン、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、ごま油、米	牛乳、卵、鶏レバー、鶏むね肉、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、中華だし、酢	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ココアトースト	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.8 g カルシウム 297 mg
05 (火)	ご飯 白身魚のタルタル焼き ひじきとほうれん草のごまサラダ じゃが芋のみそ汁	じゃがいも、三温糖、ごま、米、マヨネーズ	あかうお、豆腐、みそ、セサジ、ン、いりこ	りんご、シューズ、オレンジ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ひじき、ねぎ、椎のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 りんごゼリー	エネルギー 322 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 7.2 g カルシウム 206 mg
06 (水)	ご飯 クリームシチュー スクランブルエッグ 小魚サラダ	米、じゃがいも、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し、かつお節、いりこ	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、塩こんぶ	しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 おかか昆布おにぎり	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 330 mg
07 (木)	ご飯 さわらのみそ照り焼き 小松菜の納豆あえ 五目かき玉汁	うどん、片栗粉、三温糖、ごま、米	さわら、豚、卵、納豆、油揚げ、みそ、いりこ	バナナ、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、しょうが	だし汁、みりん、しょうゆ、酢、カレー粉	牛乳 軽いお菓子 おやつカレーうどん	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 231 mg
08 (金)	ご飯 中華丼 ひじきの中華サラダ にら玉スープ	じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま油、油、米	牛乳、豆腐、豚肉、卵、かまぼこ、いりこ	たまねぎ、オレシ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン、にら、ひじき、椎茸、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、塩、中華だし、塩、おろしにんにく	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ポテトもち	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 342 mg
09 (土)	和風スパゲティ 豆腐スープ パン缶 いりこ	スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豆腐、ツナ缶、いりこ	パイナップル、にんじん、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、椎茸、わかめ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、酢、中華だし、塩、おろしにんにく	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ビスケット	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 317 mg
11 (月)	ご飯 牛肉と納豆の旨煮 キャベツの昆布和え かき玉汁	食パン、グラニュー糖、マーガリン、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、卵、豆腐、牛肉、いりこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 シュガートースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 318 mg
12 (火)	ご飯 鮭のバターしょうゆ焼き ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁	さつまいも、グラニュー糖、鰯、油、三温糖、米	牛乳、さけ、大豆、バター、みそ、油揚げ、きな粉、いりこ	りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭のきなこラスク	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 318 mg
13 (水)	ご飯 スコップコロッケ キャベツとツナのサラダ コーンと玉子のスープ	じゃがいも、米、パン粉、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、さけ、卵、いりこ	オレシ、クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	しょうゆ、ソース、酢、中華スープ、塩、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭わかめおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 282 mg
14 (木)	ご飯 さばのごま味噌焼き 五目大豆 大根のすまし汁	ホットケーキ粉、こんにゃく、黒砂糖、ごま、油、三温糖、米	牛乳、さば、大豆、みそ、いりこ	バナナ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 331 mg
15 (金)	ご飯 チキンカレー 金ほうれん草のおかかサラダ きのこスープ	じゃがいも、三温糖、油、米	ヨーグルト、鶏肉、卵、スキムミルク、かつお節、いりこ	オレシ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、バナナ、にんじん、もやし、みかん、ねぎ	カレー粉、しょうゆ、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.2 g カルシウム 259 mg
16 (土)	ごぼううどん さつま芋の甘露 みかん缶 いりこ	さつまいも、うどん、三温糖、ブルーチーズ	牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ	みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ブルーチーズ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 8.7 g カルシウム 221 mg
18 (月)	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のナムル わかめスープ	ロールパン、ごま油、片栗粉、三温糖、油、ごま、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、しょうゆ、酢、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、しめ	しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だし、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 玉子サンド	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 347 mg

日/曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		
19 (火)	ご飯 白身魚のおろし煮 かぼちゃのサラダ キャベツのみそ汁	マカロニ、三温糖、マヨネーズ、米	牛乳、あかうお、豆腐、みそ、きな粉、いりこ	かぼちゃ、オレシ、だいにん、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 312 mg
21 (木)	ご飯 さわらのみそ照り焼き ひじきの五目煮 きのこ汁	さつまいも、小麦粉、三温糖、油、米	牛乳、さわら、豆腐、バター、さくわ、卵、油揚げ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、しめじ、えのきたけ、きゅうり、ひじき、しょうが、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 手作りクッキー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 293 mg
22 (金)	ご飯 なっとく丼 小松菜のナムル じゃが芋のみそ汁	ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、ごま、米	牛乳、卵、納豆、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、いりこ	オレシ、バナナ、たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢	牛乳 軽いお菓子 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 359 mg
23 (土)	焼きそば わかめと玉子のスープ パン缶 いりこ	スパゲティ、油、クラッカー	牛乳、豚肉、卵、かつお節、いりこ	キャベツ、パイナップル、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、椎茸、きのり、わかめ	ソース、しょうゆ、中華スープ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 291 mg
25 (月)	ご飯 カレー肉じゃが ほうれん草の磯和え なめこのみそ汁	じゃがいも、食パン、黒砂糖、マーガリン、油、三温糖、米	牛乳、牛肉、豆腐、みそ、いりこ	オレシ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、なめこ、だいこん、グリーンピース	だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳 軽いお菓子 牛乳 かりんと風トースト	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 312 mg
26 (火)	ご飯 鮭のコーンフレーク焼き 炒り豆腐 五目すまし汁	フライドポテト、コーンフレーク、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、米	牛乳、豆腐、さけ、ツナ缶、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、さやえんどう、ねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 フライドポテト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.0 g カルシウム 315 mg
27 (水)	ご飯 ハンバーグ にんじんのごまサラダ キャベツスープ	米、マヨネーズ、パン粉、ごま、天かす、三温糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ツナ缶、かつお節、いりこ	にんじん、パイナップル、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、きのり	ケチャップ、ソース、ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、酢、ナツメグ	牛乳 軽いお菓子 牛乳 たご焼き風おにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 302 mg
28 (木)	ご飯 さばの梅煮 ハリハリ納豆サラダ 南瓜のみそ汁	りんごジュース、三温糖、ごま油、米	さば、豆腐、納豆、みそ、いりこ	バナナ、パイナップル、みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、えのきたけ、もも、にんじん、切り干し	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 牛乳 アップルパンチ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 196 mg
29 (金)	ご飯 ハヤシライス キャベツとツナのサラダ レタスのスープ	じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、きな粉、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、レタス、グリーンピース	ハヤシシルフ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 くらがねもち	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 361 mg
30 (土)	ミートスパゲティ 玉子スープ みかん缶 いりこ	コーンフレーク、スパゲティ、油	牛乳、卵、豚ひき肉、いりこ	たまねぎ、みかん、にんじん、えのきたけ、キャベツ、グリーンピース	ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 253 mg

食事のマナーを見直してみよう

食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるためのものです。これは大人も子どもも同じことなので、年齢に合わせて少しずつ身につけていくことが大切です。例えば、1、2歳でも挨拶や姿勢よく食べることを身につけることができます。3、4歳になると、おはしの持ち方やマナーも覚えます。5、6歳では、お友達と楽しく気持ちよく食べるためにどうすればよいか考えることができます。1年間の振り返りとしてマナーを見直してみたいかがでしょうか。

