

日/月	献立名	材料名(昼食・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	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01	中華丼 小松菜の甘酢和え わかめスープ チーズ	米、マカロニ、ごま油、片栗粉、三温糖、ごま、油	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、かまぼこ、いりこ	ごま油、はくさい、にんじん、しめじ、もやし、えのきだけ、ねぎ、椎茸、しょうが、わかめ	中華スープ、しょうゆ、しょうゆ、みりん、中華だし、しょうゆ、みりん、中華だし、しょうゆ、みりん、中華だし	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.1 g カルシウム 374 mg
02	和風スパゲティ 豆腐スープ パイン缶 いりこ	スパゲティ、油、ビスケット	牛乳、豆腐、ツナ缶、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきだけ、椎茸、にんにく、わかめ	しょうゆ、みりん、中華だし、しょうゆ、みりん、中華だし	エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 304 mg
05	ご飯 さばのしょうが焼き さつまいもの金平 白菜のみそ汁	バナナ さつまいも、米、こんにゃく、片栗粉、三温糖、ごま、油	牛乳、さば、豆腐、みそ、鶏むね肉、いりこ	バナナ、にんじん、はくさい、ごま油、しょうが、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、中華だし	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.9 g カルシウム 306 mg
06	ハヤシライス 小松菜のごまサラダ きのこスープ オレンジ	りんご、ジャム、油、三温糖、ごま、米	牛肉、卵、ハム、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、パプリカ、にんじん、ごま油、もやし、パイン、みかん、しめじ、えのきだけ、もも、グリーンピース、マッシュ	ハヤシライス、しょうゆ、コンソメ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 224 mg
07	ご飯 鮭のパン粉焼き ひじきの五目煮 一切干大根の味噌汁	バナナ さつまいも、パン粉、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、さけ、みそ、ちくわ、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、えのきだけ、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 136 mg
08	ご飯 オレンジ サンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツスープ	じゃがいも、きょうごの皮、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、チーズ、しらすがん、ベーコン、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、にんじん、レモン、にんにく、パセリ、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉	エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g カルシウム 259 mg
09	みそ煮込みうどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	うどん、三温糖、クラッカー	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、ちくわ、いりこ	かぼちゃ、みかん、はくさい、ねぎ、にんじん	だし汁、みりん、塩	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.8 g カルシウム 292 mg
11	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル にら玉スープ	パイン缶 ロールパン、三温糖、片栗粉、ごま、コンソメ、ターチ、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、いりこ	もやし、にんじん、たまねぎ、パイン、えのきだけ、にら、ねぎ、しょうが、椎茸、わかめ	中華スープ、しょうゆ、中華だし	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 340 mg
12	ご飯 オレンジ 鮭のきのおかんかけ ひじきと大豆の炒り煮 大根のみそ汁	オレンジ 小麦粉、三温糖、油、片栗粉、米	牛乳、さけ、豆腐、大豆、卵、バター、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、だいこん、かき、にんじん、えのきだけ、まいたけ、いんげん、椎茸、ひじき、ねぎ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	エネルギー 493 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 330 mg
13	ご飯 バナナ 里芋のシチュー 洋風炒り豆腐 スクランブルエッグ	バナナ 米、さといも、油、ごま油、三温糖	卵、豆腐、牛乳、鶏肉、しらすがん、バター、いりこ	たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース、しいたけ、いんげん、ねぎ、ひじき	しょうゆ、中華だし、コンソメ、塩	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 231 mg
14	ご飯 オレンジ 豆腐のあんわり揚げ ハリハリ納豆サラダ 南瓜のみそ汁	オレンジ ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、メープルシロップ、ごま油、米	牛乳、豆腐、卵、納豆、鶏むね肉、みそ、油揚げ、いりこ	オレンジ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、れんこん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.1 g カルシウム 370 mg
15	きのこの炊き込みご飯 照り焼きチキン フライドポテト かぼちゃのサラダ	鮭のみそ汁 さつまいも、フライドポテト、米、三温糖、卵、バター、マヨネーズ、片栗粉、油、塩	鶏肉、ヤクルト、油揚げ、いりこ	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、グリーンピース、ねぎ、しめじ、コーン、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.8 g カルシウム 204 mg
16	クリームスパゲティ キャベツのスープ パイン缶 いりこ	スパゲティ、小豆粉、油、ビスケット	牛乳、鶏肉、バター、いりこ	たまねぎ、にんじん、パイン、キャベツ、えのきだけ、ほうれんそう、コーン	しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 12.4 g カルシウム 121 mg
18	ご飯 バナナ 牛肉と納豆の旨煮 月切干大根のごまペースト ごぼうのみそ汁	バナナ 食パン、三温糖、マヨネーズ、ごま、米	牛乳、納豆、豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ、いりこ	バナナ、にんじん、りんご、たまねぎ、ごま油、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 345 mg
19	ご飯 みかん さばのごまみそ煮 さつまいもの和風サラダ けんちん汁	さつまいも、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、米	さば、牛乳、豆腐、鶏肉、ツナ缶、みそ、バター、いりこ	みかん、クリームコーン、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、コーン、ねぎ、ひじき、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 203 mg

日/月	献立名	材料名(昼食・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	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20	三色丼 青のりポテト 水 大根のすまし汁 みかん缶	いりこ じゃがいも、マカロニ、三温糖、油、ごま、米	牛乳、鶏むね肉、きな粉、いりこ	体の調子を整えるもの にんじん、みかん、だいこん、えのきだけ、ねぎ、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 497 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 302 mg
21	ご飯 バナナ 白身魚のみみじ焼き 小松菜の納豆あえ じゃが芋のみそ汁	バナナ 米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、あかうお、納豆、みそ、鶏むね肉、油揚げ、みそ、いりこ	バナナ、もやし、ごま油、にんじん、えのきだけ、ねぎ、塩こんぶ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 鮭こんぶおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 323 mg
22	根菜カレーライス キャベツとツナのサラダ 大根のスープ オレンジ	いりこ じゃがいも、油、三温糖、米	ヨーグルト、豚肉、卵、ツナ缶、スキムミルク、いりこ	オレンジ、キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、えのきだけ、れんこん、もも、みかん、パイン、だいこん、ごぼう、グリーンピース	カレー粉、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 フルーツヨーグルト	エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 262 mg
25	ご飯 バナナ 豚肉と大根のみそ煮 ほうれん草のなめだけ和え かき玉汁	バナナ ロールパン、こんにゃく、砂糖、三温糖、油、米	牛乳、豚肉、豚肉、ちくわ、みそ、いりこ	だいこん、バナナ、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、なめだけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 玉子サンド(ケチャップ)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 309 mg
26	ご飯 バナナ 白身魚のおろし煮 火里芋のサラダ 白菜のみそ汁	オレンジ さといも、ピーマン、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、米	あかうお、豆腐、みそ、いりこ	だいこん、たまねぎ、オレンジ、はくさい、きゅうり、にんじん、えのきだけ、コーン、ピーマン、ねぎ、しょうが、椎茸	だし汁、しょうゆ、中華だし	牛乳 軽いお菓子 おやつ焼きピーマン	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.8 g カルシウム 187 mg
27	ご飯 バナナ 干草焼き 五目ビーフンスープ	バナナ 米、さつまいも、ビーフン、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏レバー、卵、鶏むね肉、いりこ	バナナ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、中華だし	牛乳 軽いお菓子 牛乳 さつまいもご飯	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 283 mg
28	ご飯 オレンジ さばの塩焼き 五目大豆 さつまい	オレンジ さつまいも、ホットケーキ粉、こんにゃく、三温糖、油、米	牛乳、さば、豆腐、大豆、みそ、いりこ	オレンジ、りんご、だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 330 mg
29	なっとく丼 れんこんサラダ もずく汁 パイン缶	いりこ 片栗粉、三温糖、黒砂糖、ドレッシング、油、米	牛乳、納豆、卵、豚ひき肉、きな粉、いりこ	れんこん、パイン、たまねぎ、もずく、にんじん、きゅうり、えのきだけ、コーン、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 くろがねもち	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.4 g カルシウム 348 mg

11/8は「いい歯」の日



味覚を育み、かむ力をつける



嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。



同時に、かむ力をつけることが重要。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。おやつに食べるバナナやゼリー、プリンを、りんごやせんべい、ナッツなどに替えたり、ごはんに麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりと、かみ応えのある食事に。食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。

