

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ	日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			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						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	月	中華丼 チンゲン菜のスープ もも缶	花せんべい お茶	米、ホットケーキ粉、砂糖、オートミール、片栗粉、ごま油、無塩バター	牛乳、豚肉(ばら)、いか、卵、調整豆乳、ベーコン、かまぼこ、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、凍り豆腐	もも缶、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、しいたけ、黒きくらげ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	16	火	ごはん オレンジ 鮭の西京焼き かぼちゃのごま和え すまし汁（厚揚げ）	りんごジャムサンド 豆乳	米、小麦粉、ゆで中華めん、なかいも、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、さけ、厚揚げ、調整豆乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、卵、米みそ、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、こまつな、いんげん、えのきだけ、葉ねぎ	お好み焼き 牛乳
2	火	ごはん 一口ゼリー 豚肉のねぎ焼き きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁（あさり）	クラッカー 豆乳	食パン、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、蒸し大豆、チーズ、しらす干し、米みそ、あさり	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ブルーベリージャム、にんじん、葉ねぎ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	17	水	麦ごはん シューマイの甘酢あんかけ ハリハリサラダ きのこスープ	はっぱなせんべい お茶	米、油、押麦、砂糖、片栗粉	牛乳、ベーコン、ホイップクリーム	パイン缶、にんじん、こまつな、たまねぎ、しいたけ、きゅうり、えのきだけ、切り干しだいこん、しめじ、いんげん	プリン お茶
3	水	麦ごはん 肉じゃが キャベツの磯和え バナナ	ハッピーターン お茶	じゃがいも、米、米粉、砂糖、押麦、しらす、油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、調整豆乳、蒸し大豆、焼きのり	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、グリーンピース（冷凍）	豆腐のパンケーキ 牛乳	18	木	肉わかめうどん 小松菜のゆかり和え バナナ	きなこせんべい お茶	干しうどん（ゆで）、ホットケーキ粉、黒砂糖、油、オートミール	牛乳、豚肉(もも)、卵、牛乳、無糖ヨーグルト、脱脂粉乳、カットわかめ	バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ	黒糖蒸しパン 牛乳
4	木	ごはん さばの塩焼き いんげんと鶏ささ身の和え物 みそ汁（かまぼこ）	星っこ お茶	米、小麦粉、砂糖、ラード、無塩バター、黒ごま	牛乳、さば、鶏ささ身、蒸し大豆、かまぼこ、米みそ、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、カットわかめ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、いんげん	黒ごまボール 牛乳	19	金	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 白和え（枝豆） みそ汁（ほうれん草）	豆乳ラスク 豆乳	米、小麦粉、砂糖、しらす、オートミール、無塩バター、ごま	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、おから、卵、脱脂粉乳、米みそ、無糖ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、えだまめ、だいこん、干しぶどう	おからとレーズンのクッキー 牛乳
5	金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き おくらのお浸し 麩のすまし汁	ミレービスケット 豆乳	米、砂糖、焼豆、ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ、かつお節	オクラ、バナナ、もも缶、パイン缶、たまねぎ、みかん缶、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	フルーツポンチ 牛乳	20	土	焼きそば わかめスープ パイン缶	ぼたぼた焼き お茶	焼きそばめん	豚肉(ばら)、カットわかめ	りんごジュース、バナナ、パイン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん	バナナ シガーフライ りんごジュース
6	土	しょうゆラーメン キャベツの香り漬け バナナ	ばりんこ お茶	ゆで中華めん、ごま油、砂糖、ごま	ツナ缶、豚肉(もも)	オレンジジュース、バナナ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、レモン果汁	バナナクリームサンド アスパラガス オレンジジュース	22	月	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんのおかか和え 大根のみそ汁	カルテツウエハース 豆乳	米、砂糖	牛乳、あかうお、ツナ缶、米みそ、油揚げ、かつお節	いんげん、みかん缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、パイン缶、葉ねぎ	フルーツゼリー カルテツウエハース（3上のみ） 牛乳
8	月	麦ごはん ちくわのツナマヨ焼き 梅サラダ みそ汁（小松菜）	フチスティック 豆乳	米、マヨネーズ、押麦、砂糖	牛乳、ちくわ、蒸し大豆、ベーコン、ツナ缶、ごしあん、米みそ、無糖ヨーグルト	パイン缶、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、うめ干し	あんこスティック パイ 牛乳	23	火	ごはん 鶏の照り焼き キャロットサラダ みそ汁（なす）	ミニハート お茶	米、食パン、小麦粉、グラニュー糖、オリーブ油、砂糖、無塩バター、ごま	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、米みそ、油揚げ	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なす、ブロッコリー、コーン缶、干しぶどう	メロンパントースト 牛乳
9	火	ごはん マーボー豆腐 中華サラダ（ニラ） たまごスープ	二色せんべい お茶	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、とろけるチーズ、蒸し大豆、しらす干し、無糖ヨーグルト、米みそ、凍り豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、にら、葉ねぎ	じゃこせんべい 牛乳	24	水	カラフル納豆丼 みそ汁（ちくわ） バナナ	ミニのりすけ お茶	米、マカロニ、砂糖	牛乳、挽きわり納豆、蒸し大豆、ちくわ、きな粉、米みそ、カットわかめ、焼きのり	バナナ、オクラ、たまねぎ、にんじん、コーン缶	マカロニあべかわ 牛乳
10	水	ロールパン さわらのムニエル 枝豆サラダ 豆乳スープ	小丸ちゃん お茶	ロールパン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、オートミール、無塩バター、ごま	牛乳、調整豆乳、さわら、ベーコン、ウインナー、卵、脱脂粉乳、牛乳、無糖ヨーグルト	もも缶、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、えだまめ、マッシュルーム、コーン缶、レモン果汁	セサミクッキー 牛乳	25	木	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 春雨炒め 中華スープ（きくらげ）	英字ビスケット 豆乳	米、焼豆、はるさめ、グラニュー糖、ごま油、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、チーズ	はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、コーン缶、ピーマン、黒きくらげ	麩のココアラスク 牛乳
11	木	ごはん 鶏肉のオーロラソース和え コーンサラダ たまねぎとセロリのスープ	いちごウエハース 豆乳	米、マヨネーズ、油、砂糖	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、コーン缶	オレンジジュース お茶	26	金	麦ごはん あじの香味焼き キャベツとピーマンの塩昆布和え みそ汁（オクラ）	クラッカー お茶	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、押麦、オートミール	牛乳、あじ、ツナ缶、調整豆乳、蒸し大豆、卵、無糖ヨーグルト、米みそ、脱脂粉乳、塩こんぶ	パイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、オクラ、ピーマン、バナナ、葉ねぎ	バナナケーキ 牛乳
12	金	焼き鳥丼 みそ汁（里芋） バナナ	豆花クッキー お茶	米、白玉粉、さといも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳、木綿豆腐、蒸し大豆、きな粉、米みそ、焼きのり	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、切り干しだいこん、いんげん	きなこパン 牛乳	27	土	和風スパゲティ 野菜スープ（かぼちゃ） 一口ゼリー	ハッピーターン お茶	スパゲティ、ごま油	ツナ缶	たまねぎ、チンゲンサイ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース（冷凍）	たい焼き お茶
13	土	チャーハン 豆腐スープ（わかめ） パイン缶	源氏パイ お茶	米、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、カットわかめ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン	グレーゼリー ハッピーターン お茶	29	月	ごはん チキンのチーズ焼き ハムサラダ（和ドレ） オニオンスープ	カルテツサブレ お茶	米、和風ドレッシング	鶏もも肉（皮付き）、牛乳、ハム、とろけるチーズ、ウインナー	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり	紫陽花ゼリー お茶
15	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ みそ汁（ごぼう）	ばりんこ お茶	米、コーンフレーク、油、砂糖、ごま、バター	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、米みそ、ひじき、カットわかめ	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう	マッシュマロフレーク 牛乳	30	火	ごはん 白身魚のカレーしょうゆ焼き ごまサラダ みそ汁（じゃが芋）	ホームパイ 豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、メルルーサ、無糖ヨーグルト、卵、ちくわ、米みそ	パイン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、葉ねぎ、ブルーベリージャム	ヨーグルトクラフティ 牛乳

● 身体に大切なカルシウム

- 骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。
- 例えは
  - ①唾液中に含まれるカルシウムはリンと一緒に歯の表面に付着し、歯を修復する
  - ②神経の伝達を助ける
  - ③筋肉を収縮する
  - ④心臓の鼓動を一定に保つ
  - ⑤止血する
- など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



● 料理の配膳

● 料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手で茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食文化は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



● ○ チキンのチーズ焼き ○

- 【材料】大人5人分
- 鶏もも肉 450g
  - 食塩 少々
  - トマト 90g
  - とろけるチーズ 60g

- 【作り方】
- ①鶏もも肉は食べやすい大きさにカットし、食塩で下味をつける
  - ②天板に①を並べオーブンで下焼きをする
  - ③②にざく切りに切ったトマト、とろけるチーズをのせ再度焼く（トマトやとろけるチーズに焼き色がついたら完成）  
※焦げやすいので注意



● 簡単でおいしく、子ども達も喜ぶメニューのひとつ。  
● 夏野菜のナスやズッキーニ、パプリカなども一緒に焼いて、彩りや栄養をプラスするのも良いと思います！