

今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	火	🥛	麦ご飯					米	麦	753kcal 29.0g 23%	幼稚園なし
			豚肉丼の具	豚肉 さつまいも なた		にんじん	たまねぎ しらたき 根深ねぎ しめじ	砂糖 片栗粉	油		
			大豆入りサラダ	大豆		にんじん	キャベツ きゅうり	片栗粉 砂糖	えごま油 油		
			カットコーン				とうもろこし				
2	水	🥛	ロールパン		脱脂粉乳			パン		765kcal 27.7g 34%	
			かぼちゃの挽肉フライ	豚肉 大豆		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 水あめ	豚油 油		
			チンゲン菜とコーンのソテー	豚肉		チンゲン菜	キャベツ コーン	コーンスターチ	油		
			きのこの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム えのき		油		
3	木	🥛	お茶目な大豆	大豆			まっちゃん			793kcal 26.7g 29%	
			麦ご飯					米	麦		
			タコライスの具	豚肉 大豆 豆乳		にんじん トマト (*加熱済) 青ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	コーンスターチ 砂糖	油		
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
4	金	🥛	ミニ抹茶ケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油	788kcal 28.2g 22%	
			麦ご飯					米	麦		
			鰯の野菜あんかけ	いわし		青ピーマン にんじん	干しいたけ たまねぎ	砂糖 片栗粉	油		
			こぶき芋		青のり			じゃがいも			
7	月	🥛	駿河汁	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 生しいたけ			770kcal 27.4g 22%	
			ソフト麺					ソフト麺			
			ミートソース	豚肉 白花豆 豆乳 みそ		にんじん トマト (*加熱済)	たまねぎ マッシュルーム にんにく	砂糖	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
8	火	🥛	ナタデココフルーツ				ナタデココ みかん パイン (全て加熱済)	砂糖		764kcal 26.4g 27%	
			麦ご飯					米	麦		
			ふりかけ			青菜 トマトフレーク (*加熱済)		煎り米 砂糖 うるちひえ コーンスターチ ひえ			
			ミックスかき揚げ	ウインナー 豆乳		にんじん	たまねぎ えだまめ 生しいたけ	小麦粉 片栗粉	油 ごま		
9	水	🥛	きゅうちゃん漬け			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	746kcal 32.4g 20%	
			豆乳豚汁	豆乳 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ だいこん 根深ねぎ こんにゃく	さといも	ごま油		
			麦ご飯					米	麦		
			チキンライスの具	鶏肉		トマト (*加熱済)	ミックスベジタブル マッシュルーム たまねぎ	砂糖 コーンスターチ	油		
10	木	🥛	和風ハンバーグ	豚肉 豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	パン粉 コーンスターチ	油 ごま	729kcal 30.7g 36%	
			キャベツのスープ	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ				
			バナナ				バナナ				
			ホワイトシチュー	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油		
11	金	🥛	チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油	786kcal 35.9g 26%	長岡北小なし 長岡幼なし
			わかめのレモンあえ		わかめ		きゅうり キャベツ レモン果汁 (*加熱済)				
			麦ご飯					米	麦		
			さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖			
14	月	🥛	野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ			766kcal 31.0g 22%	
			豆乳団子のすまし汁	鶏肉 お魚豆乳団子		にんじん	ごぼう しめじ				
			ミニトマト			ミニトマト					
			パプリカライス					米	麦		
15	火	🥛	魚のマスタード焼き	さわら			りんご (*加熱済) たまねぎ	コーンスターチ 砂糖	油	816kcal 28.1g 22%	
			キャベツのポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	じゃがいも	油		
			すいかゼリー				すいか果汁 (*加熱済)	水あめ 液糖 でんぷん 粉あめ 砂糖			
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト (*加熱済)	たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご (*加熱済)	じゃがいも はちみつ	油		
15	火	🥛	五目煮豆	大豆		にんじん	こんにゃく ごぼう だけのこ 干しいたけ	砂糖		816kcal 28.1g 22%	
			乳酸菌飲料		ヤクルト						



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
16	水		りんごチップパン		脱脂粉乳		りんごチップ (*加熱済)	パン		805kcal 33.5g 32%	
			鶏のママレードソース	鶏肉			しょうが にんにく レモン果汁 りんご (*加熱済)	ママレード (*加熱済) 砂糖	油		
			マカロニポロネーズ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ パン粉	油		
			豆腐とわかめのスープ	豚肉 豆腐	わかめ		たまねぎ しめじ	片栗粉			
			ぶどう				ぶどう				
17	木		麦ご飯					米 麦		763kcal 32.2g 26%	
			豚肉のしょうが煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ つきこんにゃく	砂糖 片栗粉	ごま 油		
			ポテトシューストリング					じゃがいも	油		
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき				
			ミニトマト			ミニトマト					
18	金		麦ご飯					米 麦		848kcal 33.0g 31%	
			さんまのかば焼き	さんま				片栗粉 砂糖	油		
			野菜のごまあえ			にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	ごま ねりごま		
			いも煮汁	豚肉		にんじん	だいこん こんにゃく みずな	さといも			
21	月		敬老の日								
22	火		秋分の日								
23	水		酢めし					米 砂糖		747kcal 28.3g 24%	
			こぎつねご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	えだまめ しょうが	砂糖	油		
			ささかまの磯部揚げ	ささかまぼこ 卵	青のり			小麦粉	油		
			鶏だんご汁	鶏つくね 豆腐 みそ		にんじん	だいこん				
			ミニ青りんごゼリー				りんご果汁 (*加熱済)	砂糖 水あめ			
24	木		玄米角食パン		脱脂粉乳			パン 玄米チップ		729kcal 28.9g 26%	長岡幼なし
			メープルジャム					メープルジャム			
			魚と高野豆腐の炒め物	高野豆腐 ぶか みそ		にんじん 青ピーマン トマト (*加熱済)	根深ねぎ たまねぎ 生しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			コーンスープ	卵		にんじん パセリ	コーン				
			バナナ				バナナ				
25	金		麦ご飯					米 麦		787kcal 28.1g 22%	
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト (*加熱済)	たまねぎ しめじ にんにく りんご (*加熱済)	砂糖	油		
			大豆とごぼうの揚げ煮	大豆			しょうが ごぼう	小麦粉 はちみつ 砂糖	油 ごま		
			オレンジ				オレンジ				
28	月		お茶ご飯				せん茶	米 麦		829kcal 34.2g 25%	
			チキンカツみそだれ	鶏肉 豆乳 みそ				小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま		
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	えごま油		
			豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ				
			ミニオレンジゼリー				オレンジ みかん果汁 (全て加熱済)	砂糖 水あめ			
29	火		さくらご飯					米 麦		748kcal 29.2g 22%	
			蒸ししゅうまい	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが 干しいたけ	砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油		
			かぼちゃの素揚げ			かぼちゃ			油		
			春雨スープ	ハム 鶏肉 豆腐		にんじん	干しいたけ もやし	春雨 片栗粉			
			ぶどう				ぶどう				
30	水		ぶどうパン		脱脂粉乳		ぶどう (*加熱済)	パン		838kcal 32.6g 20%	
			チリコンカーン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト (*加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ		油		
			フルーツのいちごソース				パイン・みかん (全て加熱済) ナタデココ	いちごジャム (*加熱済) コーンスターチ			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 担当：栄養職員 吉野由美子

