

詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他		
1	15	29	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 あさり水煮缶 かまぼこ 加糖ヨーグルト	せんべい 中華めん ごま油 クッキー	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが	食塩 こしょう ガーリックパウダー 濃口しょうゆ 清酒 中華スープの素 鳥がらだし
17	31	月	麦ごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め すまし汁	スキムミルク レーズン スコーン	牛乳 りんご	牛乳 豚肉 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 植物油 三温糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス 無塩バター	りんご ゆでたけのこ たまねぎ しめじ グリーン アスパラガス にんじん にんにく しょうが えの きたけ 干しぶどう	赤色辛みそ 清酒 濃口しょうゆ 中華スープの素 かつお昆布だし 食塩	
18	火	麦ごはん さばのトマトソース焼き はくさいとベーコンのスープ	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳 パン(缶)	牛乳 さば ベーコン 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 三温糖 クラッカー	パインアップル缶 しょうが たまねぎ トマト缶 はくさい にんじん パセリ そらまめ	食塩 こしょう 濃口 しょうゆ ガーリックパウダー 鳥がらだし		
19	水	パン ローストチキン サラダ菜 中華スープ	スキムミルク オレンジゼリー せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 ロースハム 鶏卵 脱脂粉乳 粉寒天	パン 植物油 三温糖 せんべい	バナナ サラダ たまねぎ にんじん ゆ でたけのこ しめじ パセリ みかんジュース みかん缶	食塩 こしょう 濃口しょうゆ 白ワイン 鳥がらだし		
6	木	麦ごはん みそ汁 うま煮 レモン酢和え	スキムミルク いちごジャムの 米粉マフィン	牛乳 メロン	牛乳 鶏肉 厚揚げ しらす干し 脱脂粉乳 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 三温糖 いちごジャム 米粉	メロン にんじん たまねぎ 青ねぎ 糸こんにゃく さ やいんげん きゅうり み かん缶 レモン(汁使用)	煮干しだし 米みそ 麦みそ みりん 濃口しょうゆ 食塩 (塩もみ用) 食酢 ベーキングパウダー		
7	21	金	ピースごはん 魚の新緑揚げ トマト 季節の具たくさんみそ汁	豆乳 かぼちゃプリン	牛乳 オレンジ	牛乳 マルルサ 鶏卵 油揚げ 調整豆乳	精白米 麦 小麦粉 揚げ油 三温糖 マーガリン	オレンジ グリンピース パセリ トマト キャベツ たまねぎ も やし にんじん 青ねぎ かぼちゃ	食塩 清酒 こしょう 白ワイン 煮干しだし 米みそ 麦みそ	
8	22	土	親子うどん バナナ	牛乳 かりんとう	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 鶏肉 鶏卵 かまぼこ	干しうどん 植物油 かりんとう	キウイフルーツ たまねぎ に んじん 青ねぎ バナナ	煮干し昆布だし 食塩 みりん 濃口しょうゆ	
10	24	月	麦ごはん すまし汁 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	豆乳 スパゲティ サンド	牛乳 みかん	牛乳 かまぼこ 鶏肉 鶏卵 高野豆腐 カットわかめ 調整豆乳 ベーコン	精白米 麦 白玉ふ 植物油 三温糖 すり ごま ごま油 ロールパン マーガリン スパゲティ	みかん缶 青ねぎ たまねぎ にんじん 乾 しいたけ 冷凍グリーンビ ース えのきたけ きゅうり パセリ	煮干しだし 食塩 濃口しょうゆ 清酒 かつおだし 食塩(塩もみ用) 食酢 トマトケチャップ	
11	25	火	麦ごはん カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳 バナナ	牛乳 牛もも肉(赤 身) 脱脂粉乳 まぐろ油漬缶 きな粉 豆乳	精白米 麦 じゃがいも 植物油 カレールウ 三温糖 ホットケーキミ ックス 黒砂糖	バナナ たまねぎ にんじん さやいんげん ホールコーン缶 黄ピーマン 干しぶどう	食塩 カレー粉 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 鳥がらだし 食酢	
12	26	水	麦ごはん いろいろ野菜と魚の オープン焼き こまつなのスープ	スキムミルク パイナップル ケーキ	牛乳 オレンジ	牛乳 白身魚 粉チーズ 豚肉 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖 マーガリン	オレンジ しょうが にんに く たまねぎ トマト エリンギ グリーンアスパラガス こま つな にんじん パインアップル缶	食塩 白ワイン こしょう 鳥がらだし 濃口しょうゆ ベーキングパウダー	
13	27	木	麦ごはん 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ 洋風みそ汁	スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳 粉寒天 きな粉	精白米 麦 パン粉 ごま油 植物油 バター 黒砂糖 三温糖	たまねぎ にんじん か ぼちゃ キャベツ	こしょう ナツメグ 米みそ 煮干しだし	
14	28	金	パン チキンクリームシチュー 切干し大根の みそマヨネーズ和え	スキムミルク フルーツ 豆乳かん	牛乳 ウエハース	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆乳 粉寒天	ウエハース パン じゃがいも 植物油 マーガリン 小麦粉 マヨネーズ すりごま 三温糖	たまねぎ にんじん 冷 凍グリーンピース 切干だい こん きゅうり メロン パナ黄桃缶 パインアップル缶	鳥がらだし ローリエ 食塩 こしょう 煮干し だし みりん 濃口しょうゆ 食塩 (塩もみ用) 米みそ	
★誕生会★	お花ごはん 鶏のから揚げ はるさめサラダ ほうれん草のすまし汁 フライドポテト ゼリー	みかんジュース マドレーヌ	牛乳 チーズ	牛乳 プロセスチーズ さけフレーク ロースハム はんぺん 油揚げ 鶏卵	片栗粉 揚げ油 緑豆 はるさめ マヨネーズ 冷凍じゃがいも ゼ リー 小麦粉 マーガリン	冷凍グリーンピース しょうが キャベツ ほうれ ん草 みかんジュース	食塩 清酒 かつお・昆布だし バニラエッセンス			
20	木									

バランスのよい食事とは

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

好きなものばかり食べて偏った食事を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満につながったりする可能性があります。主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、子どもの頃から意識して、将来の生活習慣病を予防しましょう。

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。



主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。筋肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるもとになります。幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。

主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかり摂ることが基本です。

汁物

主菜・副菜でとりきれなかった食材(栄養素)を補うのに便利です。具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物のとりすぎは塩分のとりすぎにつながる可能性があるため注意しましょう。

バランスのよい食事の組み合わせを考えてみましょう

組み合わせ例(朝食)	組み合わせ例(昼食)	組み合わせ例(夕食)
<p>おにぎり 納豆</p> <p>+</p> <p>具たくさんみそ汁</p>	<p>かけうどん</p> <p>具が少なくても なんだかさびしい...</p> <p>↓</p> <p>肉うどん(野菜入り)</p> <p>+</p> <p>果物(みかん)</p>	<p>カレーライス</p> <p>+</p> <p>ヨーグルト</p> <p>+</p> <p>サラダ</p>

日頃の食事を振り返ってみましょう。忙しくてつい単品メニューになりがち…なんてことはありませんか?忙しい時でも、もうひと工夫することでもっとバランスのよい食事になります。作る時間がない時は、惣菜、レトルト食品、冷凍品なども上手に利用するとよいでしょう。