

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 火	ご飯 鮭のフライ 青菜ののり浸し 味噌汁（なめこ・豆腐）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油	鮭／焼きのり／豆腐	小松菜／キャベツ／人参／なめこ／万能ねぎ	エネルギー 276 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.1 g
2 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 味噌汁 （キャベツ・えのき茸）	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉	生姜／人参／玉葱／キャベツ／えのき茸	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き ポテトきんぴら 味噌汁（小松菜・油揚げ）	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油	鮭／無添加ベーコン／油揚げ	玉葱／大蒜／人参／ピーマン／小松菜	エネルギー 284 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.1 g
4 ／ 金	ご飯 肉豆腐 洋風味噌汁	米／糸こんにゃく／三温糖	豚肉／豆腐／無添加ウインナー	玉葱／人参／長葱／キャベツ	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.3 g
5 ／ 土	ご飯 白身魚の煮付け マカロニサラダ 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／三温糖／マカロニ	白身魚	生姜／きゅうり／人参／コーンホール／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 1.2 g
7 ／ 月	ご飯 回鍋肉 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／玉葱	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.0 g
8 ／ 火	ご飯 かじきの味噌焼き ブロッコリーのお浸し 味噌汁（南瓜・わかめ）	米	かじき／かつお節／わかめ	ブロッコリー／人参／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.1 g
9 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ もやしといんげんのソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／パン粉／米ぬか油／三温糖／片栗粉	豚肉／豆腐	玉葱／もやし／いんげん／人参／コーンホール／キャベツ／かぼちゃ	エネルギー 323 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.3 g
10 ／ 木	ご飯 白身魚の蒲焼き風 ポテトサラダ 味噌汁 （キャベツ・玉葱・油揚げ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	白身魚／油揚げ	生姜／人参／玉葱／キャベツ	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.2 g
11 ／ 金	炊き込みチャーハン ツナじゃが わかめスープ	米／ごま油／じゃが芋／糸こんにゃく／米ぬか油／三温糖	無添加ベーコン／ツナ缶／わかめ	玉葱／万能ねぎ／コーンホール／人参／長葱	エネルギー 271 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.2 g
12 ／ 土	ハヤシライス ブロッコリーソテー 白菜のスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉／無添加ベーコン	玉葱／しめじ／グリーンピース／人参／ブロッコリー／白菜	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.2 g
14 ／ 月	ご飯 魚のステーキ いんげんのソテー 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	かじき	玉葱／いんげん／コーンホール／キャベツ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.0 g
15 ／ 火	ご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ 味噌汁（大根・わかめ）	米／米ぬか油	鶏肉／わかめ	かぼちゃ／人参／玉葱／大根	エネルギー 270 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.0 g
16 ／ 水	ご飯 白身魚の西京焼き 大根の煮物 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／三温糖／米ぬか油／じゃが芋	白身魚／鶏肉／わかめ	大根／人参	エネルギー 246 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 2.8 g 食塩相当量 1.2 g
17 ／ 木	ご飯 豚肉の味噌焼き 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／ごま油／米ぬか油	豚肉／ちりめんじゃこ	小松菜／キャベツ／人参／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 6.5 g 食塩相当量 1.1 g
		月平均栄養価		エネルギー 285 kcal 脂 質 5.9 g	たんぱく質 12.7 g 食塩相当量 1.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 金	ご飯 鶏の味噌煮 春雨サラダ 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/三温糖/春雨/じゃが芋	鶏肉	きゅうり/コーンホール/キャベツ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.1 g
19 土	吉野の鶏飯 ほうれん草と じゃが芋のソテー 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米/米ぬか油/三温糖/じゃが芋/バター	鶏肉/わかめ	ごぼう/大蒜/ほうれん草/コーンホール/玉葱	エネルギー 295 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.1 g
21 月	ご飯 白身魚のフライ もやしといんげんのソテー 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米/小麦粉/パン粉/米ぬか油/さつま芋	白身魚	もやし/いんげん/人参/コーンホール/キャベツ/玉葱	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.1 g
22 火	α米 非常食カレー さつま芋のレーズン煮	さつま芋/三温糖		レモン/レーズン	エネルギー 371 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.7 g
23 水	非常食カレーうどん さつま芋グラッセ	うどん/さつま芋/三温糖			エネルギー 404 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 3.0 g
24 木	ご飯 魚のもみじ焼き アスパラコーンソテー 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米/三温糖/じゃが芋/米ぬか油	鮭/無添加ウインナー/油揚げ	人参/アスパラガス/コーンホール/白菜	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.2 g
25 金	ドライカレーライス ポテトサラダ ワンタンスープ	米/三温糖/じゃが芋/米ぬか油/ウェーブワンタン	豚肉	玉葱/人参/ピーマン/ホールトマト/白菜/もやし	エネルギー 292 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 0.8 g
26 土	チキンライス 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ	米/米ぬか油/春雨/ごま油	鶏肉	玉葱/人参/小松菜/キャベツ/コーンホール/いんげん	エネルギー 233 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 3.7 g 食塩相当量 0.6 g
28 月	ご飯 油淋鶏 アスパラガス 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖/ごま油	鶏肉/豆腐	長葱/大蒜/生姜/アスパラガス/ほうれん草	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.0 g
29 火	 昭和の日 				
30 水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 実だくさん汁	米/三温糖/じゃが芋	鮭	キャベツ/玉葱/人参/ピーマン/えのき茸/大根/ごぼう/白菜/長葱	エネルギー 286 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.2 g
		月平均栄養価	エネルギー 285 kcal 脂 質 5.9 g	たんぱく質 12.7 g 食塩相当量 1.2 g	

食のお悩み Q&A

食事に集中しない

子どもが食事に集中しない理由は、テレビやおもちゃが気になるなど環境の問題がまず考えられます。ほかには、椅子の高さが合わず足が床や踏み台についていないために安定した姿勢が保てない・おなががすいていないといった場合もあります。食事の時間のメリハリをつけ、食べる意欲をはぐくめるといいですね。

