

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 ／ 月	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／糸こんにゃく／三温糖／ じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／キャベツ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
2 ／ 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖	鮭／わかめ	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸／かぼちゃ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.2 g
3 ／ 水	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖／さつま 芋	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／玉 葱	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 4.0 g 食塩相当量 1.0 g
4 ／ 木	ご飯 豚肉の味噌焼き ほうれん草とじゃが芋の ソテー 味噌汁 (豆腐・わかめ)	米／ごま油／じゃが芋／バター	豚肉／豆腐／わかめ	ほうれん草／コーンホール	エネルギー 335 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 0.9 g
5 ／ 金	ご飯 ツナコロッケ 三色煮浸し 味噌汁 (白菜・油揚げ)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶／油揚げ	玉葱／小松菜／人参／えのき茸 ／白菜	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.1 g
6 ／ 土	ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の煮浸し 洋風味噌汁	米／米ぬか油	鶏肉／油揚げ／かつお節／無添 加ウインナー	小松菜／人参／しめじ／キャベ ツ／玉葱	エネルギー 300 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.3 g
8 ／ 月	ご飯 鮭のフライ 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油 ／三温糖／じゃが芋	鮭／油揚げ／大豆水煮／わかめ	人参／いんげん	エネルギー 350 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 7.2 g 食塩相当量 1.2 g
9 ／ 火	ご飯 鶏と大根の煮物 冬の実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖	鶏肉／豆乳	大根／人参／いんげん／しめじ ／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 265 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 0.9 g
10 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ いんげんのソテー 味噌汁 (南瓜・キャベツ)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉	豚肉／豆腐	玉葱／いんげん／コーンホール ／かぼちゃ／キャベツ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.1 g
11 ／ 木	ご飯 ローストチキン ポテトサラダ 味噌汁 (人参・キャベツ・かぶ)	米／三温糖／米ぬか油／じゃが 芋	鶏肉	人参／玉葱／キャベツ／かぶ	エネルギー 298 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.1 g
12 ／ 金	ご飯 魚のケチャップ味 春雨サラダ 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／春雨	白身魚／豆腐	きゅうり／コーンホール／ほう れん草	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 1.2 g
13 ／ 土	ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 味噌汁 (小松菜・油揚げ)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	豚肉／油揚げ	生姜／人参／玉葱／小松菜	エネルギー 309 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.0 g
15 ／ 月	ご飯 かじきの立田揚げ 白菜の煮浸し 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／じゃが芋	かじき／油揚げ	生姜／白菜／人参／しめじ／玉 葱	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.2 g
16 ／ 火	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 味噌汁 (大根・油揚げ)	米／ごま油／片栗粉／三温糖	豚肉／豆腐／油揚げ	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／ 生姜／にら／きゅうり／大根	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.4 g
17 ／ 水	鶏南蛮うどん かぼちゃの小豆和え	うどん／米ぬか油／片栗粉	鶏肉／ゆで小豆	人参／ほうれん草／長葱／干し 椎茸／かぼちゃ	エネルギー 300 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 3.2 g 食塩相当量 1.0 g
月 平 均 栄 養 価			エネルギー	309 kcal	タンパク質 13.9 g
			脂 質	5.7 g	食塩相当量 1.1 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 ／ 木	ご飯 白身魚の西京焼き 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	白身魚	きゅうり／コーンホール／キャベツ	エネルギー 297 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.0 g 食塩相当量 1.1 g
19 ／ 金	ご飯 肉じゃが 味噌汁 (かぶ・油揚げ)	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖	豚肉／油揚げ	玉葱／人参／いんげん／かぶ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 0.8 g
20 ／ 土	ハヤシライス ブロッコリーコーンソテー 青梗菜のスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉／無添加ウインナー	玉葱／しめじ／グリーンピース／ブロッコリー／人参／コーンホール／青梗菜／しめじ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.3 g
22 ／ 月	ご飯 鶏の味噌煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 (大根・わかめ)	米／三温糖	鶏肉／わかめ	かぼちゃ／人参／玉葱／大根	エネルギー 296 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.4 g
23 ／ 火	ご飯 白身魚のフライ マカロニサラダ 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／マカロニ	白身魚／わかめ	きゅうり／人参／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 304 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 1.2 g
24 ／ 水	ご飯 ポークケチャップ 粉ふき芋 ポトフ風スープ	米／じゃが芋／米ぬか油	豚肉／無添加ウインナー／鶏肉	マッシュルーム／玉葱／大蒜／人参／大根／キャベツ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.2 g
25 ／ 木	カレーライス ブロッコリーのお浸し 中華風コーンスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／片栗粉	豚肉／かつお節	人参／玉葱／大蒜／グリーンピース／ブロッコリー／コーンホール／コーンクリーム	エネルギー 278 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.9 g
26 ／ 金	青菜ご飯 筑前煮 春雨スープ	米／里芋／米ぬか油／三温糖／春雨／ごま油	鶏肉	人参／蓮根／いんげん／白菜	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 0.4 g
27 ／ 土	スパゲティーミートソース リヨネーズポテト コンソメスープ	スパゲティ／米ぬか油／じゃが芋	豚肉／無添加ベーコン／わかめ	人参／玉葱／ホールトマト／キャベツ	エネルギー 342 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.2 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 309 kcal		たんぱく質 13.9 g
			脂 質 5.7 g		食塩相当量 1.1 g

食のお悩み Q&A

好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。

嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人が美味しそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。

酸味

苦味

いただきますごちそうさま2025秋号参照