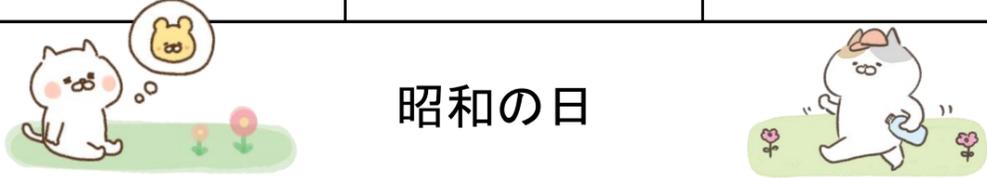


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 水	ご飯 白身魚の煮付け ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／三温糖／じゃが芋／米ぬか油	白身魚／無添加ウインナー／味噌	生姜／ブロッコリー／人参／コーンホール／キャベツ／えのき茸	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.0 g
2 ／ 木	ご飯 ツナコロケ 三色煮浸し 味噌汁 (かぶ・油揚げ)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉／米ぬか油	ツナ缶／味噌／油揚げ	玉葱／小松菜／人参／えのき茸／かぶ	エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 実だくさん汁	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉／味噌 	生姜／人参／玉葱／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 0.9 g
4 ／ 土	じゃことキャベツの ペペロンチーノ かぼちゃグラッセ コーンスープ	スパゲティ／オリーブ油／三温糖／米ぬか油	無添加ベーコン／豆乳	キャベツ／大蒜／かぼちゃ／玉葱／コーンホール／コーンクリーム	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 月	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 味噌汁 (大根・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	かじき／味噌／わかめ	玉葱／ほうれん草／しめじ／コーンホール／大根	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.0 g
7 ／ 火	ご飯 肉豆腐 ワンタンスープ	米／糸こんにゃく／三温糖／米ぬか油／ウェーブワンタン	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／白菜／もやし	エネルギー 266 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.6 g
8 ／ 水	ご飯 鮭のフライ 春雨サラダ 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／春雨／じゃが芋	鮭／味噌／わかめ	きゅうり／コーンホール	エネルギー 292 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.1 g
9 ／ 木	チキンライス マカロニサラダ じゃが芋のスープ	米／スパゲティ／じゃが芋	鶏肉	玉葱／人参／きゅうり／コーンホール	エネルギー 263 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.1 g
10 ／ 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／三温糖	鮭／味噌	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 289 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 2.6 g 食塩相当量 1.1 g
11 ／ 土	そぼろごはん 野菜の煮物 味噌汁 (なす・玉葱)	米／三温糖／ごま／米ぬか油／里芋	鶏肉／味噌	生姜／ほうれん草／人参／干し椎茸／いんげん／なす／玉葱	エネルギー 339 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g
13 ／ 月	ご飯 豆腐ハンバーグ キュービックベジタブル 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖／片栗粉／じゃが芋	豚肉／豆腐／味噌／わかめ	玉葱／キャベツ／人参／コーンホール／いんげん	エネルギー 332 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.4 g
14 ／ 火	ご飯 白身魚の西京焼き かぼちゃの小豆和え 洋風味噌汁 	米／三温糖	白身魚／味噌／ゆで小豆／無添加ウインナー	かぼちゃ／キャベツ／人参／玉葱	エネルギー 308 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.5 g
15 ／ 水	カレーライス きゅうりと春雨のサラダ 青梗菜のスープ	米／じゃが芋／米ぬか油／春雨／三温糖／ごま油／ごま	鶏肉／無添加ハム	人参／玉葱／大蒜／グリーンピース／きゅうり／もやし／青梗菜／しめじ	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 1.2 g
16 ／ 木	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (南瓜・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖	豚肉／味噌	生姜／キャベツ／ピーマン／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 272 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.9 g
17 ／ 金	ご飯 魚のもみじ焼き ポテトサラダ 味噌汁 (玉葱・わかめ)	米／三温糖／じゃが芋	鮭／味噌／わかめ	人参／玉葱	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.2 g
		月平均栄養価		エネルギー 294 kcal 脂 質 6.1 g	たんぱく質 13.8 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 ／ 土	ほうとう風うどん かぶのそぼろ煮	うどん／里芋／三温糖／片栗粉	豚肉／味噌／鶏肉	ごぼう／人参／大根／しめじ／ かぼちゃ／万能ねぎ／かぶ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.8 g
20 ／ 月	ご飯 油淋鶏 アスパラガス 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま油	鶏肉／味噌	長葱／大蒜／生姜／アスパラガ ス／かぼちゃ／キャベツ	エネルギー 278 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 0.9 g
21 ／ 火	吉野の鶏飯 ツナとわかめのソテー 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖	鶏肉／ツナ缶／わかめ／味噌	ごぼう／大蒜／キャベツ／人参 ／玉葱	エネルギー 296 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.2 g
22 ／ 水	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き もやしといんげんのソテー 味噌汁（豆腐・わかめ）	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／味噌／豆腐／わかめ	梅干し／もやし／いんげん／人 参／コーンホール／キャベツ	エネルギー 248 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.5 g
23 ／ 木	ご飯 鮭の南蛮漬け 実だくさん汁	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが 芋	鮭／味噌	玉葱／人参／ピーマン／大根／ ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 283 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.0 g
24 ／ 金	ご飯 麻婆豆腐 中華きゅうり 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／ごま油／片栗粉／三温糖／ じゃが芋	豚肉／豆腐／味噌	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／ 生姜／にら／きゅうり／キャベ ツ	エネルギー 299 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.4 g
25 ／ 土	ツナと高野豆腐の ドライカレー 白菜の煮浸し かぶのスープ	米／三温糖	ツナ缶／高野豆腐／油揚げ／無 添加ハム	切干大根／人参／いんげん／ コーンホール／しめじ／大蒜／ 白菜／かぶ／キャベツ	エネルギー 339 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.2 g 食塩相当量 1.7 g
27 ／ 月	ご飯 ローストチキン 白菜の煮浸し 味噌汁（大根・油揚げ）	米／三温糖／米ぬか油	鶏肉／油揚げ／味噌	白菜／人参／しめじ／大根	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 1.4 g
28 ／ 火	洋風ひじきご飯 クリームシチュー	米／米ぬか油／じゃが芋	無添加ベーコン／鶏肉	人参／玉葱／いんげん／コーン ホール／マッシュルーム／グリ ンピース	エネルギー 261 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.0 g
29 ／ 水	 昭和の日				
30 ／ 木	ご飯 かじきのフライ ほうれん草とじゃが芋の ソテー 味噌汁（かぶ・わかめ）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油 ／じゃが芋／バター	かじき／味噌／わかめ	ほうれん草／コーンホール／か ぶ	エネルギー 311 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 7.9 g 食塩相当量 1.0 g
月 平均 栄 養 価		エネルギー		294 kcal	タンパク質
		脂 質		6.1 g	食塩相当量
					13.8 g
					1.2 g

苦手な食べものはあってあたり前

苦手な食べものがあったっても大丈夫。
味やにおい・食感に慣れるのには時間がかかること
があります。無理に食べさず、見たりさわったり、
においを感じたりするだけでも、食べる一歩につな
がります。
楽しみながら少しずつ関わる中で、ふと食べられる
日が来るかもしれません。
子どものペースを大切に見守っていきましょう。

