

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	日						
2	月	ごはん かき揚げ 納豆和え みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、米粉、小麦粉、じゃがいも、油、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、米	豆乳、納豆、豚レバー、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいたけ、にんじん、ズッキーニ、切り干しだいこん、しょうが	おこめせんべい にぼし
3	火	もち麦入りごはん 鮭のごま焼き ゆかり和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、油、もち麦、ごま油、塩麹	さけ、豚肉(肩ロース)、豆みそ、油揚げ、にぼし、さくらえび、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ、にんじん、しょうが、かぶ・葉、まいたけ、ごま、干しいたけ、たけのこ、こまつな、いんげん、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし
4	水	納豆ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 みそ汁	コンコン寿司 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、まいたけ、ズッキーニ、にら、切り干しだいこん、ごま、生わかめ、焼きのり、干しいたけ、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
5	木	黒米入りごはん あじフライ 切干し大根のサラダ みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、中力粉、黒米、てんさい含蜜糖	あじ、ちくわ、豆みそ、豚ひき肉、にぼし、いわし(煮干し)	かぼちゃ、まいたけ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ごま、ねぎ、こまつな、焼きのり、しょうが	おこめせんべい にぼし
6	金	ごはん ケチャップ炒め 磯和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(ロース)、木綿豆腐、納豆、豆みそ、いわし(煮干し)、厚けずり、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、まいたけ、ズッキーニ、ねぎ、焼きのり、生わかめ	おこめせんべい にぼし
7	土	うどん 酢の物	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚肉(ばら)、油揚げ、いわし(煮干し)、しらす干し、厚けずり	きゅうり、まいたけ、にんじん、ごぼう、のり佃煮、ねぎ、えのきたけ、ごま、生わかめ、あおのり	おこめせんべい にぼし
8	日						
9	月	ごはん 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、てんさい含蜜糖、油	豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、まいたけ、いんげん、コーン缶、こまつな、切り干しだいこん	おこめせんべい にぼし
10	火	納豆もち麦入りごはん さわらの竜田揚げ ボン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、もち麦、ごま油	さわら、納豆、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、コーン缶、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
11	水	ごはん 鶏と高野豆腐の煮物 ツナ和え みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、米粉、中力粉、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	鶏もも肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ツナ油漬缶、厚けずり、きな粉、豆乳、いわし(煮干し)	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、コーン缶、まいたけ、ごぼう、いんげん、干しいたけ、切り干しだいこん、えのきたけ、ごま	おこめせんべい にぼし
12	木	納豆黒米入りごはん さばの文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、黒米、てんさい含蜜糖	さば、納豆、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、さつま揚げ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、ブロッコリー、切り干しだいこん、まいたけ、いんげん、えのきたけ、あおさのり、干しいたけ、しょうが	おこめせんべい にぼし
13	金	お弁当の日 	マカロニきなこ にぼし	マカロニ、てんさい含蜜糖	きな粉、にぼし		おこめせんべい にぼし
14	土	三色丼 トマト みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、いわし(煮干し)、きな粉	ほうれんそう、にんじん、トマト、なめこ、ねぎ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
15	日						
16	月	ごはん かき揚げ 納豆和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、小麦粉	豚ひき肉、納豆、豚レバー、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、まいたけ、にんじん、ズッキーニ、こまつな、なめこ、いんげん、切り干しだいこん、しめじ、ごぼう、生わかめ、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	火	もち麦入りごはん 鮭のごま焼き ゆかり和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、もち麦、塩麹	さけ、厚揚げ、納豆、豆みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、いんげん、ごま、まいたけ、かぼちゃ、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが	おこめせんべい にぼし
18	水	納豆ごはん 豚肉のしょうが炒め 粉ふき芋 みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、ごま油、てんさい含蜜糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、納豆、豆みそ、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ズッキーニ、まいたけ、にら、えのきたけ、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
19	木	黒米入りごはん ミートローフ ボン酢和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、油、ごま油、焼ふ、塩麹	木綿豆腐、豚レバー、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶、まいたけ、れんこん、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん、しょうが、ごま	おこめせんべい にぼし
20	金	納豆ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	わかめごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	さわら、納豆、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、生わかめ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
21	土	大掃除	せんべい にぼし	米	にぼし		おこめせんべい にぼし
22	日						
23	月	ごはん 肉じゃが 甘酢和え みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、てんさい含蜜糖、焼ふ、油	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、まいたけ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ごま	おこめせんべい にぼし
24	火	もち麦入りごはん 魚のあずま煮 ごま酢あえ みそ汁	茶飯 にぼし	七分つき米、米、揚げ油、片栗粉、もち麦、てんさい含蜜糖	あじ、豆みそ、油揚げ、にぼし、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、まいたけ、切り干しだいこん、こまつな、ごま、しょうが、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
25	水	ごはん 鶏と高野豆腐の煮物 磯和え みそ汁	ドーナッツ にぼし	七分つき米、中力粉、米粉、油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	鶏もも肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、厚けずり、豆乳、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、まいたけ、ごぼう、きゅうり、いんげん、干しいたけ、切り干しだいこん、えのきたけ、焼きのり	おこめせんべい にぼし
26	木	納豆黒米入りごはん さばの文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、じゃがいも、油、黒米、てんさい含蜜糖、米	さば、納豆、豚肉(もも)、さつま揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、いんげん、あおさのり、干しいたけ、黒きくらげ	おこめせんべい にぼし
27	金	カレーライス マリネ	ひじきまぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、オリーブ油、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆乳、ツナ油漬缶、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、かぼちゃ、ほうれんそう、まいたけ、コーン缶、ひじき、いんげん、ごま	おこめせんべい にぼし
28	土	三色丼 トマト みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、てんさい含蜜糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、凍り豆腐、豆みそ、いわし(煮干し)、きな粉	いんげん、にんじん、トマト、なめこ、ねぎ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
29	日						
30	月	納豆ごはん みそ炒め煮 じゃこ和え みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、米粉、中力粉、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、厚けずり、きな粉、豆乳、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、えのきたけ、ピーマン、いんげん、生わかめ	おこめせんべい にぼし
		1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)	エネルギー	521 kcal	鉄	3.6 mg	
			たんぱく質	21.3 g	カルシウム	186 mg	
			脂質	13.5 g	ビタミンC	18 mg	
			塩分	1.4 g	食物繊維	5.3 g	

初夏から初秋にかけて気温が25度以上になると菌が繁殖しやすくなるのでお弁当作りも注意が必要です。子どもたちが大好きなお弁当。以下の＜痛みにくいお弁当作りのコツ＞を抑えて安心して食べられるよう工夫しましょう！

- ①調理前には必ず手洗い
- ②おかずなどは十分に加熱しましょう⇒中心温度80度以上で、ほとんどの菌が死滅します。冷凍食品の揚げ物などは、表面がカリッとしても中心温度が低いことが多いので注意が必要です。
- ③傷みやすいものは避けましょう⇒夏場は、彩りなどに手軽な生野菜・果物は避けた方が無難です。時間が経つと水分がでて傷みやすくなります。
- ④しっかりと冷ましてからふたをしましょう
- ⑤保冷剤があるとより安心です⇒凍らせた保冷剤をお弁当箱の上のせておだけで菌の繁殖を1/2に抑えることができます



★子どもたちは納豆大好き！何がなくともこれさえあればごはんがススム(^▽^)/その1つが＜納豆＞日本の食文化の中で今も変わらず、好まれている日本人の体質に合った食材です。子どもたちもそれを知っているかのような食べっぷりです。栄養素としては、良質なタンパク質はもちろんですが、発酵食品ですので腸内環境を整えてくれる働きがあります。腸内環境が良ければ脳の働きも良くなると言われています。まさに健康食材と言えるでしょう。献立にもたくさん取り入れています！

