

日 曜 日	行 事	献 立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印赤字は手 作りおやつで す	エネルギー たんばく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 月		ポークソテー オニオンソース、 コーンポテト、梨、コンソメスープ	七分つき米(未)、じゃがいも、片 栗粉、砂糖、サラダ油、○ホット ケーキミックス、○サラダ油	豚肉、ベーコン、○牛乳、○ウイ ンナー、○チーズ	梨、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍とうもろ こし、にんじん、たまねぎ、○ブロッコ リー、○にんじん	麦茶 星たべよ	麦茶 ケーキサレ★	E 347.2(464.6) P 14.4(14.7) F 17.8(16.8) 塩 2.0(1.8)
2 火		鶏肉のマーマレード焼き、野菜 サラダ、すこやかふりかけ、オレ ンジゼリー、みそ汁(かぼちゃ・た まねぎ)	七分つき米(未)、サラダ油、砂 糖	鶏もも肉、米みそ、煮干し	◎バナナ、キャベツ、たまねぎ、かぼ ちゃ、きゅうり、冷凍とうもろこし、マーマ レード、にんにく、しょうが	バナナ	バナナッ	E 340.4(501.1) P 17.7(20.0) F 10.6(11.1) 塩 1.7(1.5)
3 水		さばの西京焼き、磯香和え、パ ナナ、みそ汁(厚揚げ・しめじ・わ かめ)	七分つき米(未)、砂糖、○さつ まいも、○砂糖	さば、厚揚げ、米みそ、煮干し、 ○牛乳、○無塩バター、○生ク リーム、○炒りごま	もやし、バナナ、しめじ、こまつな、にんじ ん、わかめ、刻みのり	麦茶 ビスコ	牛乳 スイートポテト ★	E 381.6(489.5) P 19.2(21.0) F 18.8(19.8) 塩 2.1(1.9)
4 木		塩からあげ、ごぼうサラダ、バナ ナ、すまし汁(ほうれん草・えの き・焼麴)	片栗粉、焼麴、サラダ油、ごま 油、砂糖、○食パン	鶏もも肉、すりごま、かつお節、 ○ビザ用チーズ、○ツナフレーク	◎幼児りんごジュース、バナナ、ごぼう、 ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、にん じん、冷凍とうもろこし、出し昆布、にんに く、○たまねぎ	りんごジュース	麦茶 ツナチーズト スト★	E 371.0(458.2) P 19.3(17.3) F 15.5(12.7) 塩 1.9(1.4)
5 金		肉じゃが、こまつな和え、オレン ジ、みそ汁(わかめ・もやし)	七分つき米(未)、じゃがいも、し らたき、砂糖、サラダ油	豚肉、木綿豆腐、ツナフレーク、 米みそ、煮干し	オレンジ、もやし、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、しめじ、わかめ	麦茶 ハッピーターン	バビコ	E 243.2(322.4) P 14.9(13.3) F 9.1(7.4) 塩 2.2(1.7)
6 土		豚みそ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖、片栗 粉、サラダ油	牛乳、豚肉、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、し めじ		麦茶 お菓子	E 301.7(409.3) P 13.3(14.2) F 14.5(13.5) 塩 1.5(1.2)
8 月		焼き餃子、野菜炒め、梨、中華 スープ	七分つき米(未)、ごま油	ベーコン、○牛乳	◎バナナ、梨、キャベツ、たまねぎ、もや し、チンゲンサイ、冷凍とうもろこし、ピー マン、にんじん	バナナ	牛乳 せんべい	E 240.3(354.5) P 9.6(10.3) F 10.9(9.2) 塩 1.8(1.3)
9 火	親子うどん会(ひよこ)	さばのしょうゆ漬け焼き、ほうれ ん草の納豆和え、バナナ、みそ 汁(さつまいも・焼麴・玉ねぎ)	七分つき米(未)、さつまいも、焼 麴	さば、挽きわり納豆、米みそ、煮 干し、○フローズンホイップ	バナナ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん	麦茶 白い風船	プリンアラモード ★	E 311.9(435.5) P 18.8(19.8) F 14.4(14.9) 塩 1.8(1.5)
10 水	親子うどん会(桃)	鶏肉の香味焼き、切干大根サラ ダ、ももゼリー、うどん汁	七分つき米(未)、干しうどん、ご ま油、砂糖、○ホットケーキミッ クス	鶏もも肉、厚揚げ、ロースハム、 煮干し、○牛乳、○ゆであずき 缶、○無塩バター	◎バナナ、ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、 にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、 しょうが、にんにく	バナナ	牛乳 あんこマフィン ★	E 458.7(575.9) P 21.5(22.5) F 18.7(16.7) 塩 3.2(2.7)
11 木	親子うどん会(桜)	冷しゃぶの梅ごまだれ、すこや かふりかけ、バナナ、みそ汁(し めじ・豆腐・わかめ)	七分つき米、砂糖、ごま油、○食 パン	豚ローススライスしゃぶしゃぶ 用、豆腐、米みそ、すりごま、煮 干し、○牛乳、○ビザ用チーズ、 ○ベーコン	◎梨、バナナ、キャベツ、もやし、にんじ ん、しめじ、きゅうり、うめ干し、わかめ、 ○たまねぎ、○冷凍とうもろこし	梨	牛乳 ピザトースト★	E 475.7(491.2) P 25.8(21.5) F 23.5(17.9) 塩 3.8(2.6)
12 金	いも煮会 完全給食	わかめおにぎり、芋煮汁、梨、麦 茶	七分つき(未)、里芋、板こんにゃ く	豚肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、 ○ヨーグルト	◎幼児ぶどうジュース、梨、にんじん、し めじ、ねぎ、ごぼう	ぶどうジュース	ソフール	E 978.5(845.5) P 40.4(33.5) F 59.6(48.1) 塩 2.5(2.1)
13 土		ご飯(未)、五目あんかけ丼、牛 乳、バナナ	七分つき米(未)、片栗粉	牛乳、豚肉	キャベツ、バナナ、たまねぎ、もやし、に んじん、しいたけ		麦茶 お菓子	E 222.1(340.6) P 12.1(13.1) F 8.7(8.9) 塩 1.2(1.0)
16 火	カミカミメニュー	カミカミ麻婆豆腐、華風和え、 梨、春雨スープ	◎さつまいも、七分つき米(未)、サラ ダ油、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま 油、○ホットケーキミックス、○黒砂 糖、○サラダ油	豆腐、豚ひき肉、ロースハム、高 野豆腐、米みそ、○牛乳、○調 整豆乳	梨、もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、冷 凍とうもろこし、にんじん、にんにく、しょう が、干しいたけ	麦茶 ゆで芋	牛乳 マラーカオ★	E 408.6(515.6) P 18.3(18.0) F 21.7(18.9) 塩 2.5(2.0)
17 水		豚肉のバーベキューソース炒 め、ひじきサラダ、バナナ、みそ 汁(厚揚げ・チンゲンサイ)	七分つき米(未)サラダ油、砂 糖、○じゃがいも、○サラダ油	豚肉、厚揚げ、米みそ、煮干し	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、冷凍と うもろこし、にんじん、きゅうり、りんご、芽 ひじき、○青のり	麦茶 アスパラガス	麦茶 青のりポテト★	E 237.6(391.0) P 14.8(16.9) F 9.2(10.0) 塩 1.7(1.5)
18 木		鶏のパン粉焼き、パスタソテー、 梨、なめこ汁	七分つき米(未)、スパゲティ、パ ン粉、サラダ油	鶏もも肉、豆腐、ベーコンスライ ス、粉チーズ、かつお節、○ヨー グルト	◎バナナ、梨、キャベツ、なめこ、にんじ ん、ピーマン、ねぎ、にんにく	バナナ	ソフール	E 296.3(428.9) P 19.5(20.5) F 10.0(9.3) 塩 1.6(1.3)
19 金	旬の魚デー	ほっけフライ、ゆかり和え、もも ゼリー、みそ汁(わかめ・もやし・ 焼麴)	七分つき米(未)、パン粉、サラダ 油、薄力粉、焼麴	ほっけ、米みそ、煮干し、○牛乳 レバック	◎幼児りんごジュース、キャベツ、きゅう り、もやし、わかめ	りんごジュース	牛乳 ムーンライト	E 347.0(523.3) P 16.5(18.3) F 16.2(17.0) 塩 2.0(1.7)
20 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 292.8(401.0) P 12.6(13.5) F 14.3(13.5) 塩 1.2(1.1)
22 月		鶏肉のカレーガリバタ焼き、和え 物、バナナ、根菜汁	七分つき米(未)、じゃがいも、○ 七分つき米、○もち米、○砂糖	鶏もも肉、米みそ、薄揚げ、煮干 し、無塩バター、○きな粉	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、笹 がきごぼう、ねぎ、にんにく	麦茶 ビスコ	麦茶 おはぎ★	E 289.9(410.4) P 15.7(17.0) F 5.7(7.1) 塩 1.4(1.1)
24 水		照焼きチキン、菊花和え、オレン ジ、みそ汁(わかめ・じゃがいも・ ねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油、砂糖、○砂糖	鶏もも肉、米みそ、煮干し、○ブ レーンヨーグルト	◎梨、オレンジ、もやし、ほうれんそう、ね ぎ、にんじん、きく、わかめ、しょうが、に んにく、○バナナ、○白桃缶、○みかん 缶	梨	フルーツヨーグ ルト★	E 207.9(322.2) P 14.4(15.8) F 4.9(5.3) 塩 1.7(1.4)
25 木		赤魚の甘辛揚げ、おひたし、梨、 すまし汁	七分つき米(未)、サラダ油、片 栗粉、焼ふ、砂糖、○食パン	赤魚、豆腐、かつお節、○牛乳	◎オレンジ、梨、もやし、ほうれんそう、え のきたけ、にんじん、○いちごジャム	オレンジ	牛乳 ジャムサンド★	E 347.2(430.6) P 19.0(19.0) F 13.2(12.9) 塩 2.1(1.6)
26 金		チキンカレー、しょうゆフレンチ、 バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サ ラダ油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ほうれんそう、冷凍とうもろこし、○気にな る野菜ジュース	麦茶 白い風船	気になる野菜 ジュース ぼたぼた焼き	E 395.6(535.1) P 15.4(16.4) F 14.8(14.5) 塩 1.9(1.6)
27 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片 栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょう が、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 309.8(414.5) P 14.3(14.9) F 18.5(17.0) 塩 1.3(1.1)
29 月	カミカミメニュー	鮭の生姜焼き、こぎつね和え、 バナナ、みそ汁(豆腐・チンゲン サイ)	七分つき米(未)、片栗粉、サラ ダ油、砂糖、○さつまいも、○サ ラダ油、○砂糖	鮭、木綿豆腐、米みそ、薄揚げ、 煮干し	◎オレンジ、バナナ、こまつな、チンゲン サイ、きゅうり、にんじん、しょうが、	オレンジ	麦茶 さつまいもチッ プス	E 289.6(305.4) P 15.2(16.5) F 10.4(5.5) 塩 1.5(1.3)
30 火	スマイルランチ 完全給食	サラダうどん、プリンアラモード	干しうどん、○ホットケーキミッ クス、○砂糖	鶏ささみ、卵、ロースハムスライ ス、さば節、フローズンホイップ、 ○フローズンホイップ、○牛乳、 ○無塩バター	◎幼児りんごジュース、トマト、きゅうり、 みかん缶、冷凍とうもろこし、わかめ	幼児りんご ジュース	麦茶 おいしいのケーキ ★	E 621.9(523.8) P 28.7(23.9) F 21.9(19.0) 塩 4.6(3.7)

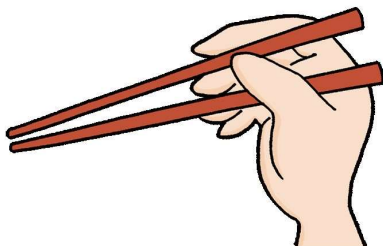
※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

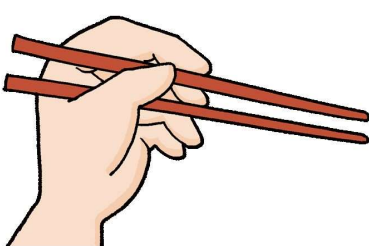
※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

正しいはしの持ち方

右利きの場合



左利きの場合



正しいはしの持ち方ができているかな？上の絵を見て確認してみましょう！



はしの長さ チェック

みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算で
るので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

① A(手首から中指の先までの長さ)×1.2

② B(親指と人差し指を直角に広げた長さ)×1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

