

予定献立表

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 g |
|-----------|----|---------------|---------------------|----------|-----------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------|---------------|------------|---------|----------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | |
| 2 (火) | ○ | ココロドライカレー | 大豆 みそ 豚肉 | 牛乳/ チーズ | 赤ピーマン パセリ | きゅうり 生姜 玉葱 にんにく | 米粉 米 麦 はちみつ | サラダ油 | 701 | 30.4 | 17.0 | 2.29 |
| | | 冬瓜のスープ | 鶏肉 | | 小松菜 人参 | 冬瓜 えのき茸 干し椎茸 | | | | | | |
| | | フルーツポンチ | | | | みかん缶 パイン缶 | カクテルゼリー ナタデココ | | | | | |
| 3 (水) | ○ | ご飯 | | 牛乳/ | | | 米 麦 | | 864 | 32.8 | 25.8 | 2.57 |
| | | 麻婆豆腐 | 大豆 豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉 | | にら 人参 | 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸 | でん粉 きび砂糖 | ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 中華卵スープ | 豚肉 卵 | | チンゲン菜 人参 | 玉葱 きくらげ | でん粉 春雨 | | | | | |
| | | 大学芋 | | | | | さつま芋 砂糖 水あめ | ごま 大豆油 | | | | |
| 4 (木) | ○ | ご飯 | | 牛乳/ | | | 米 麦 | | 784 | 39.1 | 26.5 | 2.60 |
| | | 手作りふりかけ | かつお節 | | 青のり ちりめんじゃこ | | | ごま | | | | |
| | | いなだの塩麹焼き | いなだ | | | | きび砂糖 | | | | | |
| | | 豆入り筑前煮 | だいず 鶏肉 | | 人参 | ごぼう | じゃが芋 こんにやく きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | 豚汁 | 豆腐 みそ 豚肉 | | 小松菜 人参 | 大根 長葱 えのき茸 | | サラダ油 | | | | |
| 5 (金) | ○ | 冷やしきつねうどん | 油揚げ | 牛乳/ | 人参 | きゅうり | うどん きび砂糖 | | 709 | 29.6 | 29.3 | 2.72 |
| | | 大豆とさつまいものこはく煮 | 大豆 鶏肉 | | | 生姜 | さつま芋 じゃが芋 でん粉 きび砂糖 | 大豆油 | | | | |
| | | 春雨ともやしのサラダ | | | 人参 | キャベツ もやし | 春雨 きび砂糖 | ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| 8 (月) | ○ | ハヤシライス | みそ 豚肉 | 牛乳/ チーズ | 人参 トマトピューレ | 生姜 玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 | バター サラダ油 | 805 | 25.4 | 23.4 | 2.66 |
| | | すき昆布サラダ | | | 昆布 | 人参 | キャベツ きゅうり 玉葱 | ごま ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | 巨峰 | | | | | 巨峰 | | | | | |
| 9 (火) | ○ | すきやきどんぶり | 豚肉 うずら卵 | 牛乳/ | 人参 | 長葱 白菜 | 米 麦 麩 しらたき きび砂糖 | サラダ油 | 725 | 28.0 | 21.5 | 2.64 |
| | | ごま和え | | | 人参 ほうれん草 | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま | | | | |
| | | 根菜ときこのみそ汁 | みそ | | 人参 | ごぼう 大根 長葱 えのき茸 | | ごま油 | | | | |
| | | 冷凍パイ | | | | | 冷凍パイ | | | | | |
| 10 (水) | ○ | ラタトゥイユソースのパンネ | みそ 豚肉 ベーコン | 牛乳/ | トマト缶 人参 ピーマン | ズッキーニ 玉葱 なす | パンネ きび砂糖 | サラダ油 | 718 | 25.3 | 18.7 | 2.76 |
| | | もずくと卵のスープ | 豆腐 卵 | もずく | 人参 | 長葱 えのき茸 | でん粉 | | | | | |
| | | 手作りオレンジカップケーキ | | 牛乳 | | オレンジマーマレード | ミックス粉 グラニュー糖 | バター | | | | |
| 11 (木) | ○ | ピピンバ | みそ 豚肉 | 牛乳/ | 人参 ほうれん草 | 生姜 ぜんまい 大根 にんにく 長葱 もやし | 米 麦 砂糖 きび砂糖 | ごま ごま油 サラダ油 | 708 | 29.4 | 20.8 | 2.63 |
| | | 春雨と卵のスープ | 豚肉 卵 | | チンゲン菜 人参 | 玉葱 きくらげ | でん粉 春雨 | | | | | |
| | | 青のりポテトビーンズ | 大豆 | 青のり | | | じゃが芋 でん粉 | 大豆油 | | | | |
| 12 (金) | ○ | キャロットパン | | 牛乳/ | | | キャロットパン | | 761 | 34.7 | 29.4 | 2.72 |
| | | なすのミートグラタン | 大豆 豚肉 | チーズ | 人参 トマトピューレ | 玉葱 なす | 米粉 | サラダ油 | | | | |
| | | コーンサラダ | | | | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 | きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | ポトフ | レンズ豆 豚肉 ソーセージ | | かぶ(葉) 人参 | かぶ セロリー 玉葱 | じゃが芋 | サラダ油 | | | | |
| | | ひとくちアセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | | | | |
| 16 (火) | ○ | セサミトースト | | 牛乳/ | | | 食パン 砂糖 はち みつ メープルシロップ | ごま バター | 776 | 27.5 | 34.5 | 2.60 |
| | | 長ねぎのクリームシチュー | ひよこ豆 豆乳 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 | 玉葱 長葱 マッシュルーム | 小麦粉 さつま芋 | 生クリーム バター サラダ油 | | | | |
| | | 荳わかめのサラダ | | くきわかめ | 人参 | キャベツ 大根 玉葱 | 砂糖 | ごま油 サラダ油 | | | | |
| | | きな粉大豆 | 大豆 きな粉 | | | | 砂糖 | | | | | |
| 17 (水) | ○ | キムチチャーハン | 豚肉 | 牛乳/ | 人参 | にんにく 長葱 キムチ | 米 麦 | ごま油 サラダ油 | 844 | 27.7 | 20.4 | 2.72 |
| | | 手作り春巻き | 豚肉 | | | 生姜 長葱 たけのこ | 小麦粉 春巻きの皮 でん粉 きび砂糖 | ごま油 大豆油 サラダ油 | | | | |
| | | ワンタンスープ | 鶏肉 | | 小松菜 人参 | 長葱 もやし 干し椎茸 | ワンタンの皮 | ごま油 | | | | |
| | | 杏仁豆腐 | | | | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 | 砂糖 杏仁豆腐 | | | | | |

| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | |
|-----------|----|---------------|-------------|----------|-----------------|---------------------|-------------------|------------|---------------|------------|---------|------------|--|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 19 (金) | ○ | ご飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 794 | 32.0 | 26.8 | 2.45 | |
| | | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | | | 生姜 玉葱 | 砂糖 | | | | | | |
| | | 大豆の磯煮 | 大豆 油揚げ 鶏肉 | ひじき | 人参 さやいんげん | 干し椎茸 | こんにゃく きび砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| | | いもたき | 油揚げ みそ 鶏肉 | | 人参 さやいんげん | | 白玉餅 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 | | | | | | |
| | | 梨 | | | 梨 | | | | | | | | |
| 22 (月) | ○ | にしんうどん | 油揚げ にしん 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 生姜 長葱 オレンジピューレ 干し椎茸 | うどん きび砂糖 | | 809 | 35.5 | 36.1 | 2.82 | |
| | | 湯葉と野菜の和えもの | 湯葉 | のり | 人参 ほうれん草 | キャベツ もやし | | | | | | | |
| | | 手作り抹茶チョコスコーン | | 牛乳 | | | ミックス粉 砂糖 チョコレート | バター | | | | | |
| 24 (水) | ○ | メキシカンピラフ | 豚肉 ソーセージ | 牛乳 チーズ | 人参 | 玉葱 マッシュルーム | 米 麦 砂糖 | バター サラダ油 | 753 | 25.9 | 21.3 | 2.58 | |
| | | 海そうサラダ | | 海藻ミックス | | キャベツ きゅうり 玉葱 | きび砂糖 | ごま サラダ油 | | | | | |
| | | かぶとパスタクリームスープ | 豆腐 みそ 鶏肉 | 牛乳 | かぶ(葉) 人参 | かぶ にんにく 長葱 | 米粉 マカロニ | バター サラダ油 | | | | | |
| | | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | | | | | | | |
| 25 (木) | ○ | ご飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 758 | 33.6 | 27.3 | 2.69 | |
| | | 鯖のごま味噌煮 | みそ 鯖 | | | 生姜 長葱 梅干し | 砂糖 | ごま | | | | | |
| | | もやしのポン酢和え | | | 人参 ほうれん草 | キャベツ もやし | きび砂糖 | ごま油 サラダ油 | | | | | |
| | | けんちん汁 | 豆腐 鶏肉 | | 小松菜 人参 | ごぼう 大根 長葱 | こんにゃく 里芋 | サラダ油 | | | | | |
| | | 黒糖アーモンド | | | | でん粉 黒砂糖 | アーモンド | | | | | | |
| 26 (金) | ○ | 豚キムチ丼 | みそ 豚肉 | 牛乳 | にら 人参 | 生姜 玉葱 キムチ たけのこ | 米 麦 でん粉 砂糖 | サラダ油 | 778 | 31.6 | 27.5 | 2.72 | |
| | | チョレギサラダ | | わかめ のり | 人参 | キャベツ きゅうり にんにく | 砂糖 | ごま ごま油 | | | | | |
| | | 豆腐とうずら卵のスープ | 豆腐 鶏肉 とうずら卵 | | 小松菜 | 玉葱 | 春雨 | ごま油 | | | | | |
| | | 巨峰&シャインマスカット | | | | 巨峰 シャインマスカット | | | | | | | |
| 29 (月) | ○ | とりごぼうご飯 | 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 | ごぼう | 米 麦 砂糖 | サラダ油 | 705 | 35.7 | 21.8 | 2.68 | |
| | | ししゃもの磯部揚げ | | 青のり ししゃも | | | でん粉 | サラダ油 | | | | | |
| | | のり和え | | のり | ほうれん草 | キャベツ もやし | | | | | | | |
| | | どさんこ汁 | 豆腐 みそ 豚肉 | | 人参 | 大根 コーン缶 長葱 | こんにゃく | サラダ油 | | | | | |
| 30 (火) | ○ | 抹茶揚げパン | きな粉 | 牛乳 | | | コッペパン 砂糖 | 大豆油 | 803 | 30.9 | 27.1 | 2.76 | |
| | | ポークビーンズ | いんげん豆 豚肉 | | トマト缶 人参 トマトピューレ | 玉葱 にんにく | じゃが芋 きび砂糖 | 生クリーム サラダ油 | | | | | |
| | | すき昆布と春雨のサラダ | | 昆布 | 小松菜 人参 | キャベツ レモン果汁 | 春雨 きび砂糖 | ごま サラダ油 | | | | | |

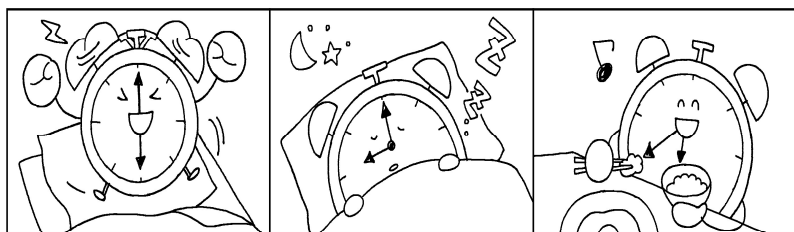
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 766 | 30.8 | 25.3 | 2.62 |
|-------|-----|------|------|------|

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝ごはんを食べよう ①~④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

朝ごはん
体が目覚める

視覚 嗅覚 味覚 触覚

体温の上昇

飲み込む

消化・吸収

排便を促す 血流をよくする