


暑さに負けない体をつくる

旬の味覚
成長期に必須の栄養素がたっぷり！
旬のさんま



さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂をおとさないように調理して食べましょう。

さけ さんま いか さつまいも
さといも かぼちゃ なす
きのこ類 ぶどう なし

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりにながら邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料		たんぱく質	脂質
01 (金)	【半日保育:くじゃくさんのみ】 焼きそば みそ汁(玉ねぎ・わかめ) かりかりきゅうり さつま芋のレモン煮	焼きそばめん、さつまいも、油、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	ミニハート 味付小魚カップリング	エネルギー 357 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 9.7 g カルシウム 168 mg	
2 (土)	そばめし バナナ 野菜ジュース	ゆで中華めん、米、天かす、油、かぼちゃポーロ	豚肉(ばら)、かつお節	野菜ジュース、バナナ、キャベツ、紅しょうが、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	ベビースティック かぼちゃポーロ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 115 mg	
4 (月)	【2学期給食スタート!】 さけの塩焼き 御飯 豆腐旨煮 きんぴらごぼう	米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉	にんじん、ごぼう、はくさい、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう	ミニハート きなごせんべい 牛乳	エネルギー 426 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.0 g カルシウム 198 mg	
5 (火)	わかめラーメン 浜松ぎょうぎ ペイクドじゃが ヨーグルト(ブルーベリー)	生中華めん、浜松餃子、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(スキムミルク)、なると、カルテツいわしおかし	もやし、コーン、ブルーベリージャム、生わかめ	中華スープ、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	もち麦せんべい カルテツいわしおかし 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 283 mg	
6 (水)	なすのミートグラタン ロールパン ズッキーニのスープ スティックゼリー	ロールパン、マカロニ、油	牛乳、牛豚合いびき肉、とろけるチーズ、豚ひき肉、パター	ホルトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(白)or料理酒とレモン汁、食塩、コンソメ、こしょう	ミニのりすけ サンワルドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.5 g カルシウム 244 mg	
7 (木)	豚肉のしょうが焼き 御飯 麩のすまし汁 もやしとツナのごま酢あえ	米、ごま、焼ふ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、カルシウムせんべい、ツナ油漬缶	もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ベビースティック カルシウムせんべい 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.2 g カルシウム 266 mg	
8 (金)	肉豆腐 御飯 かき玉汁(ねぎ) ほうれん草と油揚げのお浸し バナナ	米、砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、油揚げ	バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ミニのりすけ こめ棒くん 牛乳	エネルギー 542 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 267 mg	
9 (土)	中華丼 バナナ 野菜ジュース	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、ミニボン こざかな、かまぼこ	野菜ジュース、バナナ、はくさい、にんじん、しょうが、にんにく	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	かぼちゃポーロ ミニボン こざかな	エネルギー 347 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 7.3 g カルシウム 49 mg	
11 (月)	たらの揚げおろし煮(れんこん) 五目御飯 みそ汁(もやし) マカロニサラダ	米、マヨネーズ、マカロニ、系こんにやく、油、片栗粉	牛乳、たら、鶏もも肉、カルシウムせんべい、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	もやし、だいこん、れんこん、きゅうり、にんじん、ごぼう、キャベツ、葉ねぎ、いんげん、干しいたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ミニハート カルシウムせんべい 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.4 g カルシウム 260 mg	
12 (火)	ミートローフ(豆腐・ひじき) フランスパン 豆乳スープ プロッコリーのごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト(マンゴー)	フランスパン、パン粉、油、すりごま	牛乳、豆腐、木綿豆腐、豚ひき肉、カルテツいわしおかし	たまねぎ、プロッコリー、マンゴー、キャベツ、かぼちゃ、チンゲンサイ、えのきたけ、ひじき	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	もち麦せんべい カルテツいわしおかし 牛乳	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.8 g カルシウム 373 mg	
13 (水)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 はるさめスープ ミニトマト 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、カルシウムせんべい	ミニトマト、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、黄ピーマン、ピーマン、コーン、えのきたけ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	ミニのりすけ カルシウムせんべい 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 358 mg	
14 (木)	ハヤシライス ピーマンのツナあえ(ひじき) なめらかプリン	米、プリンミックス、ねりごま、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、ピーマン、コーン、ひじき	ハヤシルウ、酢、しょうゆ	ベビースティック 味付小魚カップリング 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 44.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 396 mg	
15 (金)	お弁当の日		牛乳			はっぴーラムネ 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 149 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 5.7 g カルシウム 143 mg	
16 (土)	サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース	食パン、マヨネーズ	ハム、スライスチーズ、ミニボン こざかな	野菜ジュース、バナナ、きゅうり		ミニハート ミニボン こざかな	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 162 mg	
19 (火)	さばの塩焼き きのご飯(鶏) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) プロッコリーの白和え	米、すりごま、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、カルテツいわしおかし、油揚げ	かぼちゃ、にんじん、プロッコリー、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	ベビースティック カルテツいわしおかし 牛乳	エネルギー 447 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 302 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料		たんぱく質	脂質
20 (水)	お子様パグエティー コーンスープ エンゼル自家製ヨーグルト コールスローサラダ	スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豆乳、ツナ油漬缶、ハム	たまねぎ、キャベツ、ホルトマト缶詰、クリームコーン缶、フルーツミックス(缶)、コーン、こまつな、にんじん	ケチャップ、ワイン(白)or料理酒とレモン汁、食塩、酢、コンソメ	ミニハート はっぴーラムネ 牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 327 mg	
21 (木)	豚肉と野菜の元気だれ 御飯 豆腐すまし汁 ひじきと玉ねぎのサラダ なし	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、ベーコン、白みそ	なし、たまねぎ、にんじん、なす、コーン、キャベツ、ねぎ、ピーマン、ひじき、りんご、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、おろししょうが、こしょう	もち麦せんべい こめ棒くん 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 228 mg	
22 (金)	鶏肉のマーマレード焼き 御飯 ポテトスープ れんこんマリネ(たまねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、れんこん、クリームコーン缶、にんじん、マーマレード	酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	ミニのりすけ サンワルドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 253 mg	
25 (月)	さんまの蒲焼丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 切干し大根と里芋の旨煮 ぶどう	米、さといも、梅プルかりんどう、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	かぼちゃポーロ メープルかりんどう 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 24.5 g カルシウム 236 mg	
26 (火)	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ ポテトサラダ 牛乳 バナナ	冷凍ゆでうどん、じゃがいも、きつねあげ、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、ちくわ、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、コーン、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ミニハート はっぴーラムネ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.5 g カルシウム 327 mg	
27 (水)	なすと豆腐のそぼろ煮 御飯 すまし汁(白菜・えのき) はるさめサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(いちご)	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、はくさい、きゅうり、いちごジャム、えのきたけ、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	もち麦せんべい こめ棒くん 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 351 mg	
28 (木)	ちぢみ 御飯 わかめスープ(キャベツ) ほうれん草のナムル	米、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)	ほうれん草、キャベツ、にんじん、にら、たまねぎ、コーン、カットわかめ	すし酢(にぎり)、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	ミニのりすけ サンワルドのミレービスケット 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.8 g カルシウム 224 mg	
29 (金)	豆腐ボール 菜飯(小松菜) 豚汁(生揚げ) きゅうりとコーンのサラダ	米、油、系こんにやく、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ちりめんじゃこ、厚揚げ、かつお節	にんじん、きゅうり、はくさい、コーン、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、菜めし	かつおだし汁、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	ベビースティック 豆乳ラスク 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.8 g カルシウム 320 mg	
30 (土)	牛丼 野菜ジュース バナナ	米、油、砂糖、ミニぼん こざかな	牛肉(ばら)	野菜ジュース、バナナ、たまねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん	はっぴーラムネ ミニぼん こざかな 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 38 mg	