

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
1火	カレーライス	○	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, みかん, もも, りんご, 福神漬	653 kcal 17.6 g 18.3 g 301 mg
2水	ごはん	○	マーボー豆腐 大根のさっぱりサラダ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, ツナ	米, 砂糖, 油, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, 葉ねぎ, 玉葱, 人参, だいこん, きゅうり	595 kcal 23.8 g 19.3 g 352 mg
3木	ごはん	○	ちくわの二色揚げ おひたし 豚汁	牛乳, 竹輪, 卵, あおのり, かつお節, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 薄力粉, 油, じゃがいも	もやし, こまつな, 玉葱, 人参, ごぼう, だいこん, 白ねぎ	587 kcal 23.9 g 15.0 g 304 mg
4金	ごはん	○	大豆の磯煮 スパゲッティサラダ	牛乳, 大豆, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, ハム	米, こんにゃく, 油, 砂糖, スパゲッティ, マヨネーズ	ごぼう, 人参, キャベツ, 玉葱	624 kcal 21.1 g 20.7 g 335 mg
7月	ごはん	○	肉じゃが ばんさんすう くだもの	牛乳, 牛肉, ハム,	米, じゃがいも, 砂糖, 油, はるさめ, ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, きゅうり, くだもの	678 kcal 20.7 g 16.5 g 366 mg
8火	ごはん	○	中華風から揚げ ほうれん草ともやしナムル 味噌汁	牛乳, 鶏肉, 卵, 豆腐, みそ	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, ごま油	しょうが, にんにく, ほうれんそう, もやし, 玉葱, 人参, だいこん, 葉ねぎ	652 kcal 25.7 g 22.3 g 295 mg
9水	ごはん	○	厚揚げのそぼろあんかけ 野菜炒め くだもの	牛乳, 厚揚げ, 豚ひき肉, 豚肉	米, 砂糖, 油, かたくり粉, ごま油	しょうが, 人参, ピーマン, もやし, 玉葱, キャベツ, くだもの	630 kcal 23.7 g 20.9 g 418 mg
10木	ごはん	○	魚のフライ キャベツのおかか和え 切り干し大根の煮物	牛乳, 魚, 卵, かつお節, 油揚げ, 鶏肉	米, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも, 砂糖	キャベツ, 切干しだいこん, 人参	615 kcal 29.0 g 15.4 g 327 mg
11金	ごはん	○	回鍋肉 ツナポテトサラダ	牛乳, 豚肉, みそ, ツナ	米, 砂糖, ごま油, じゃがいも, マヨネーズ	キャベツ, ピーマン, しょうが, にんにく, 人参, きゅうり	594 kcal 21.3 g 19.6 g 282 mg
15火	豚丼	○	もやしスープ さつまいもの甘煮	牛乳, 豚肉, 豚肉	米, 砂糖, マヨネーズ, ごま油, さつまいも, バター	玉葱, キャベツ, 人参, もやし, こまつな, しょうが	657 kcal 24.5 g 17.1 g 305 mg
16水	ごはん	○	肉豆腐 ゴマネーズ和え	牛乳, 豚肉, 豆腐, 竹輪	米, 油, 砂糖, マヨネーズ, ごま	ごぼう, 人参, 玉葱, しいたけ, キャベツ, きゅうり, もやし	630 kcal 23.2 g 23.4 g 361 mg
17木	さつまいもごはん	○	さばの塩焼き れん草とキャベツのごまあえ けんちん汁	牛乳, さば, 油揚げ, 豆腐	米, さつまいも, ごま, 砂糖, こんにゃく	ほうれんそう, キャベツ, 人参, だいこん, 葉ねぎ, しめじ	590 kcal 25.7 g 20.0 g 330 mg
18金	ごはん	○	豚肉と玉ねぎのしょうが炒め 中華風スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 卵	米, 油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, たけのこ, 玉葱, 人参, コーン, 葉ねぎ, ピーマン	586 kcal 22.3 g 17.5 g 267 mg
21月	ごはん	○	ポトフ 大根サラダ 味付けのり	牛乳, ベーコン, ウィンナー, 豚肉, 竹輪, 味付けのり	米, じゃがいも, マヨネーズ, ごま	キャベツ, 人参, 玉葱, セロリー, だいこん, きゅうり	596 kcal 18.0 g 20.8 g 293 mg
23水	ひじきごはん	○	中華風サラダ 豆腐スープ	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, ツナ, 豚肉, 豆腐	米, 油, 砂糖, はるさめ, ごま油, かたくり粉	人参, 椎茸, キャベツ, きゅうり, もやし, ほうれんそう	591 kcal 23.0 g 19.2 g 321 mg
24木	ごはん	○	鮭のもみじ焼き 小松菜とキャベツのごまあえ じゃがいもと鶏肉の煮物	牛乳, 鮭, 鶏肉	米, マヨネーズ, ごま, 砂糖, じゃがいも, 油	人参, こまつな, キャベツ, 玉葱	632 kcal 28.9 g 16.3 g 301 mg
25金	ごはん（少なめ） きつねうどん	○	コーンサラダ くだもの	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ハム	米, うどん, 砂糖, マヨネーズ	玉葱, 人参, 葉ねぎ, コーン, キャベツ, きゅうり, くだもの	585 kcal 19.0 g 17.6 g 307 mg
28月	ごはん	○	おでん風煮物 じゃこおひたし	牛乳, うずら卵, 牛すじ, 鶏肉, 竹輪, 厚揚げ, 上乾しらす	米, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, ごま油	人参, だいこん, はくさい, ほうれんそう	587 kcal 23.9 g 16.9 g 365 mg
29火	ごはん	○	擬製豆腐 ごまあえ じゃがいもとたまねぎの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 卵, わかめ, みそ	米, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	人参, 玉葱, パセリ, こまつな, キャベツ	595 kcal 22.9 g 17.6 g 366 mg
30水	韓国風すき焼き丼	○	ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, 卵,	米, 油, 砂糖, マヨネーズ, ワンタンの皮	玉葱, 人参, 椎茸, にら, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ, もやし	618 kcal 25.7 g 19.4 g 315 mg
31木	わかめごはん	○	パンプキンシチュー ハムサラダ	牛乳, わかめ, 鶏肉, ハム	米, 油, 薄力粉, バター	かぼちゃ, 人参, 玉葱, キャベツ, きゅうり	587 kcal 17.9 g 18.5 g 318 mg

※材料・仕入れの都合等で献立を
変更する場合があります。ご了承ください。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。
この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになって
いるため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。
しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するに
つれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さ
いころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽
しみを積み重ねていくことが大切です。