

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂肪	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	月平均栄養価	
1(水)	五倍粥、すき焼き風煮、茄子の煮浸し、野菜スープ	枝豆チーズのポテトおやき	牛肉、豆腐、牛乳	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、じゃがいも、かたくり粉、マヨネーズ、大豆油	はくさい、にんじん、なす、キャベツ、コーン、えだまめ	だししょうゆ、たまねぎ、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ	193kcal 5.5g 6.0g	五倍粥、卵とし、春雨サラダ、すまし汁	蒸しパン	鶏卵、ツナ缶、豆腐、牛乳	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、はるさめ、ホットケーキミックス、サラダ油	にんじん、コーン、きゅうり、しいたけ	たまねぎ、だししょうゆ	237kcal 6.9g 5.4g			
2(木)	五倍粥、魚のおろし煮、きゅうりの酢の物、すまし汁	人参クッキー	魚、わかめ、しらす干し、かまぼこ、わかめ、牛乳	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、水菜、きゅうり	大根、だししょうゆ、酢、たまねぎ	242kcal 8.7g 6.1g	五倍粥、魚の煮付け、かぼちゃのそぼろ煮、わかめスープ	マカロニきな粉	魚、鶏ひき肉、わかめ、きな粉	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、マカロニ	かぼちゃ、コーン	だししょうゆ、たまねぎ、ごま	243kcal 9.9g 6.8g			
3(金)	五倍粥、鶏肉のトマト煮、キャベツサラダ、味噌汁	ジャムサンド	鶏むね、わかめ	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、いちごジャム	キャベツしめじ、トマト、コーン、えのきたけ、にんじん	たまねぎ、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、だし、みそ、食パン	200kcal 9.0g 2.0g	豚丼、ゆでたまご、中華スープ	ゼリー	鶏卵	砂糖・上白糖	にんじん、キャベツ、デンゲンサイ	豚ロース、たまねぎ、だししょうゆ	186kcal 9.8g 6.7g			
4(土)	五倍粥、野菜炒め、すまし汁、みかん缶	南瓜蒸しパン	わかめ、牛乳	かゆ・精白米全がゆ、ふ、ホットケーキミックス	キャベツ、もやし、にんじん、コーン、みかん缶詰、かぼちゃ	たまねぎ、塩、しょうゆ、だし	243kcal 5.5g 2.6g	五倍粥、鶏肉の煮物、きゅうりの酢の物、中華スープ	ヨーグルトケーキ	鶏もも、わかめ、ヨーグルト	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、大豆油	にんじん、きゅうり、はくさい、レモン	だししょうゆ、酢、しょうゆ	215kcal 6.7g 2.1g			
6(月)	五倍粥、鶏の照り煮、ふかし芋、コンソメスープ	マフィン	鶏むね、鶏卵、牛乳	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、かたくり粉、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	にんじん	しょうゆ、たまねぎ、コンソメ	251kcal 9.1g 8.2g	五倍粥、魚の味噌煮、ブロッコリーののり和え、豚汁	バナナ	魚、豆腐	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、さつまいも	ブロッコリー、にんじん、バナナ	みそ、だししょうゆ、のり、しょうゆ、豚もも、大根	223kcal 9.4g 2.3g			
7(火)	五倍粥、肉じゃが、野菜サラダ、カットコーン	スイートポテト	鶏ひき肉、牛乳、鶏卵	かゆ・精白米全がゆ、じゃがいも、砂糖・上白糖、さつまいも、バター	にんじん、さやえんどう、レタス、きゅうり、ブロッコリー、ミニトマト、コーン	たまねぎ、だししょうゆ、塩	257kcal 7.6g 4.3g	五倍粥、ポークビーンズ、にんじんのゴマ和え、コンソメスープ	お焼き	大豆	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、薄力粉	にんじん、さやえんどう、コーン、キャベツ	たまねぎ、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	161kcal 4.1g 1.2g			
8(水)	五倍粥、チキンボールのケチャップ煮、ブロッコリーのツナコーンとえ、コンソメスープ	お焼き	ツナ缶	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、薄力粉	ブロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん	チキンボール、ケチャップ、だししょうゆ、たまねぎ、コンソメ	162kcal 4.9g 1.8g	五倍粥、豆腐煮物と野菜の煮物、ツナサラダ、コンソメスープ	フルーツヨーグルト	豆腐、ツナ缶、ヨーグルト	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、じゃがいも	にんじん、レタス、きゅうり、トマト、もも缶詰、みかん缶詰、りんご、バナナ	たまねぎ、だししょうゆ	147kcal 4.9g 1.8g			
9(木)	五倍粥、魚の煮付け、大豆サラダ、味噌汁	蒸しパン	魚、大豆、牛乳、鶏卵	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、サラダ油	きゅうり、にんじん、なす、はくさい	だししょうゆ、みそ	244kcal 10.4g 5.7g	月平均栄養価 エネルギー 210kcal たんぱく質 7.7g 脂質 4.1g 塩分0.7g									
10(金)	五倍粥、鶏肉と根菜の煮物、きゅうりとコーンのおかか和え、中華スープ	フルーツ杏仁	鶏もも、わかめ	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、はるさめ	にんじん、きゅうり、コーン、えのきたけ、バナナ、みかん缶詰、パイナップル	たまねぎ、だししょうゆ、塩、かつお節、杏仁豆腐	122kcal 5.1g 1.0g										
11(土)	中華あんかけ、豆腐の煮物、コンソメスープ、オレンジ	ホットケーキ	鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、牛乳	かゆ・精白米五分がゆ、砂糖・上白糖、じゃがいも、薄力粉、サラダ油、バター	はくさい、にんじん、オレンジ	たまねぎ、しょうゆ、だし	212kcal 6.4g 7.9g										
13(月)	五倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の納豆和え、味噌汁	蒸しパン	魚、納豆、牛乳、鶏卵	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油	ほうれん草	だししょうゆ、大根、のり、かつお節、たまねぎ、みそ	254kcal 10.4g 5.5g										
14(火)	五倍粥、茄子のそぼろ煮、ほうれん草の和え物、すまし汁	きなこクッキー	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、豆腐、きな粉、鶏卵	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、バター、ホットケーキミックス	なす、ほうれん草、にんじん	たまねぎ、しょうゆ、だし	204kcal 8.4g 4.7g										
15(水)	五倍粥、魚のあんかけ、キャベツのゆかり和え、野菜スープ	ふかし芋	魚	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	にんじん、キャベツ	たまねぎ、しょうゆ、だし	150kcal 5.0g 0.8g										
16(木)	五倍粥、マーボー豆腐、しらす和え、中華スープ	フルーツミックス	豚ひき肉、豆腐、しらす干し	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、かたくり粉、はるさめ	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、もも缶詰、みかん缶詰、キウイ、バナナ	みそ、しょうゆ、酢	191kcal 7.5g 4.3g										
17(金)	五倍粥、野菜の旨煮、きゅうりのおかか和え、かき玉汁	バナナケーキ	鶏もも、鶏卵、牛乳	かゆ・精白米全がゆ、じゃがいも、砂糖・上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、サラダ油	にんじん、きゅうり、とうもろこし、バナナ	しょうゆ、だし、塩、かつお節、たまねぎ	291kcal 10.6g 6.5g										
18(土)	きのこご飯、味噌汁、りんご	フルーツヨーグルト	鶏むね、ヨーグルト	米・精白米、砂糖・上白糖、ふ	えのきたけ、にんじん、キャベツ、りんご、もも缶詰、みかん缶詰	だししょうゆ、塩、たまねぎ、みそ	257kcal 6.3g 1.9g										
20(月)	五倍粥、鶏肉と大豆の照り煮、大根サラダ、中華スープ	カップケーキ	鶏もも、大豆、いんげん豆、鶏卵、牛乳	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、ホットケーキミックス、バター	にんじん、きゅうり、水菜	大根、だししょうゆ、たまねぎ	216kcal 9.4g 4.4g										
21(火)	五倍粥、魚の甘酢あんかけ、マカロニサラダ、すまし汁	ジャコトースト	魚、ちりめんじゃこ	かゆ・精白米全がゆ、砂糖・上白糖、かたくり粉、マカロニ、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、キャベツ	たまねぎ、酢、しょうゆ、ケチャップ、塩、だし、食パン	182kcal 8.4g 4.0g										

歯を大切にしよう!

今日4日から10日まで、歯と口の健康習慣です。
 幼い頃の歯の成長は食べる機能、話す機能に大きく影響します。
 かみごたえのある食べ物をよく噛んで食べることで、脳の発育を活性化させ、あごの正常な発育を促します。
 健康な歯でよくかんで食べることが、育ち盛りの子どもにはとても大切です。
 食べ物のおいしさはよくかんで味わうことで感じられるものです。
 おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくれます。



歯にいい食べ物



- 梅干しや酢の物
唾液により虫歯になりにくい環境をつくる。
- 繊維の多い物(人参、ごぼう、レタスなど)
噛む事で歯の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる。



献立は材料の仕入れにより変更する場合があります。榊岡県南部給食センター

