

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価		ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
1	土	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 糸昆布の煮物 味噌汁 果物		牛乳 甘辛せんべい ウエハース	480 kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 12.7g	618 kcal 蛋白質 24.5g 脂肪 14.7g	 <h3>噛む力を育てよう!</h3> <p>今月は保存食として昔から日本で良く食べられていた乾物(糸昆布、ひじき、切干大根)を多く取り入れました。これらの乾物は栄養価も高い食材です。また、よく噛んで食べることで、味も出てきて、咀嚼力もつきます。</p> <h4>栄養豊富な乾物</h4> <p>○糸昆布 糸昆布は昆布を細く糸状に切ったものです。昆布から出る旨味は日本料理の「だし」として多く使われています。昆布にはお腹の調子を整えたり、高血圧予防の効果が期待できる「食物繊維」や身体の調子を整える「ミネラル」が豊富に含まれています。</p> <p>○ひじき ひじきは海藻の一種です。海藻類に多く含まれている「食物繊維」だけでなく、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」も多く含まれています。</p> <p>○切干大根 切干大根は大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びて、栄養価も甘味もアップします。野菜に多く含まれる「食物繊維」や「カルシウム」「鉄分」も豊富です。</p>
4	火	ロールパン キッシュ しょう油フレンチ 白菜スープ 果物		牛乳 手作りふりかけ ごはん	520 kcal 蛋白質 22.7g 脂肪 19.7g	613 kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 18.0g	
5	水	生揚げの中華丼風 粉ふき芋 清汁 果物		牛乳 焼うどん	528 kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 16.2g	607 kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 17.4g	
6	木	ごはん 魚の立田揚げ さつま芋のごまサラダ 吉野汁 果物		牛乳 パイナップルケーキ	502 kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 16.4g	584 kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 17.6g	
7	金	カレー(ライス) 和風スパゲティサラダ プチトマト 果物		牛乳 フルーツゼリー クラッカー	569 kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 15.1g	656 kcal 蛋白質 22.3g 脂肪 17.4g	
8	土	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 酢の物 味噌汁 果物		牛乳 しょうゆせんべい クリームサンド クラッカー	539 kcal 蛋白質 18.2g 脂肪 17.7g	679 kcal 蛋白質 21.2g 脂肪 21.1g	
10	月	ごはん シューマイ ひじきの胡麻和え 清汁 果物		牛乳 アップルケーキ	566 kcal 蛋白質 19.6g 脂肪 17.6g	649 kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 19.3g	
11	火	りんごジャムサンド チキングラタン チンゲン菜のソテー コーンスープ 果物		牛乳 炊き込みごはん	497 kcal 蛋白質 20.5g 脂肪 15.5g	641 kcal 蛋白質 23.6g 脂肪 16.4g	
12	水	ゆかりごはん 焼き魚 切干大根の煮物 味噌汁 果物		牛乳 さつまいも蒸しパン	532 kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 17.0g	625 kcal 蛋白質 20.0g 脂肪 18.7g	
13	木	豚汁うどん ブレッドオムレツ 拌三絲 果物		牛乳 塩味せんべい ビスケット	502 kcal 蛋白質 15.3g 脂肪 14.1g	624 kcal 蛋白質 16.4g 脂肪 13.2g	
14	金	ごはん ひじきコロッケ 白菜のおひたし 味噌汁 果物		牛乳 栗の黒糖蒸しパン	564 kcal 蛋白質 16.1g 脂肪 17.3g	646 kcal 蛋白質 18.0g 脂肪 19.3g	
15	土	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 果物		牛乳 塩味せんべい ごま入りビスケット	492 kcal 蛋白質 17.9g 脂肪 17.2g	616 kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 20.5g	
17	月	ごはん 鶏レバーの炒め煮 ほうれん草のおひたし 味噌汁 果物		牛乳 大学かぼちゃ	515 kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 16.0g	601 kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 17.6g	
21	金	お誕生日お楽しみメニュー					   

※幼児の栄養価について 幼児は副食給食となっているため、主食分の栄養価が含まれていません。
 (参考)主食・・・ごはん110g(目安量)の栄養価はエネルギー185kcal、たんぱく質3g、脂質0.3gとなります。