



日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるものになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	味噌うどん	鶏肉/味噌/油揚げ	うどん/油/里芋	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	さつまいものそぼろ煮	豚ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	414
	柿			柿	たんぱく質(g)
					15.9
2 金	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏肉とじゃがいものロースト	鶏肉	じゃがいも/油	ニンニク	377
	コーンサラダ		油	レタス/胡瓜/キャベツ/コーン	たんぱく質(g)
	野菜スープ			キャベツ/玉葱/人参	17.5
5 月	りんご			りんご	エネルギー(kcal)
	ロールパン		ロールパン		398
	鶏のレモン焼き	鶏肉		レモン	たんぱく質(g)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	19.3
6 火	キャベツと豚肉のスープ	豚肉	片栗粉	キャベツ	エネルギー(kcal)
	バナナ			バナナ	393
	ご飯		ご飯		たんぱく質(g)
	煮魚	おひょう	砂糖	生姜	21
7 水	小松菜と竹輪の和え物	竹輪		キャベツ/小松菜/人参	エネルギー(kcal)
	豚汁	味噌/豚肉	油	大根/玉葱/キャベツ/万能葱	374
	みかん			みかん	たんぱく質(g)
	きのこスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ/油/片栗粉	玉葱/椎茸/しめじ/エノキ/ニンニク	13.5
8 木	さつま芋のバター煮		さつま芋/バター		エネルギー(kcal)
	ごぼうスティック			ごぼう	431
	野菜スープ		油	キャベツ/人参/玉葱	たんぱく質(g)
	りんご			りんご	17.1
9 金	肉丼	豚肉	ご飯/しらたき/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			キャベツ/小松菜	453
	味噌汁	豆腐/味噌		なめこ	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	18.4
13 火	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	豚肉とゴボウの味噌煮	豚肉/味噌	砂糖	ごぼう/生姜	378
	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ/人参	たんぱく質(g)
	吉野汁	カニカマ	片栗粉	かぶ/三つ葉	16.4
14 水	柿			柿	エネルギー(kcal)
	スパゲティナポリタン	ハム/粉チーズ	スパゲッティ/油	玉葱/ピーマン/マッシュルーム/ニンニク	448
	コーンサラダ		油	レタス/胡瓜/キャベツ/コーン	たんぱく質(g)
	ほうれん草と豚肉のスープ	豚肉	片栗粉	ほうれん草	13.9
15 木	りんご			りんご	エネルギー(kcal)
	ハヤシライス	豚肉	ご飯/じゃがいも/油/小麦粉	玉葱/マッシュルーム/にんにく	401
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	柿			柿	18.1
16 金	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		19.4
	マカロニサラダ		マカロニ/マヨネーズ	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも/油	キャベツ/玉葱/トマト	14.6
19 月	バナナ			バナナ	エネルギー(kcal)
	栗ご飯		ご飯/栗		379
	さんまの塩焼き	さんま			たんぱく質(g)
	酢の物	わかめ/しらす	砂糖	胡瓜/人参/レタス	17.2
19 月	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	エネルギー(kcal)
	みかん			みかん	401
	かきたまうどん	鶏肉/卵	うどん/油	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	たんぱく質(g)
	かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	17.2
19 月	りんご			りんご	エネルギー(kcal)
					379
					たんぱく質(g)
					17.2

20 火	さつま芋カレー	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉/さつまいも	人参/玉葱/にんにく	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	胡瓜/キャベツ/レタス	469
	柿			柿	たんぱく質(g)
					13.3
21 水	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	433
	グリーンサラダ		油	キャベツ/ブロッコリー/レタス	たんぱく質(g)
	バナナ			バナナ	16
22 木	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の塩焼き	鮭			433
	野菜炒め		油	キャベツ/人参/もやし/にら	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌/わかめ	じゃがいも	柿	21.2
23 金	ロールパン		ロールパン		エネルギー(kcal)
	ポトフ	鶏手羽元/ベーコン	じゃがいも	大根/人参/かぶ/キャベツ	392
	ブロッコリーボイル		マヨネーズ	ブロッコリー	たんぱく質(g)
	キャンディーチーズ	キャンディーチーズ		バナナ	21.5
26 月	わかめご飯	わかめ	ご飯		エネルギー(kcal)
	おでん	うずらの卵/竹輪/がんも/あらはんべん/つみれ/揚げポウル	ちくわぶ/こんにゃく	大根/人参	393
	おかか和え	鰹節		キャベツ/小松菜	たんぱく質(g)
	柿			柿	15
27 火	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	ニンニク	387
	ツナサラダ	ツナ	油	レタス/胡瓜/キャベツ	たんぱく質(g)
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも/油	キャベツ/玉葱/トマト	19.2
28 水	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	カジキマグロの塩こうじ焼き	カジキマグロ			391
	和え物			人参/キャベツ	たんぱく質(g)
	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	19.4
29 木	鶏味噌丼	鶏肉/味噌	ご飯/砂糖/油/片栗粉	長葱/生姜	エネルギー(kcal)
	酢の物	わかめ/シラス	砂糖	胡瓜/人参/レタス	451
	すまし汁	竹輪		三つ葉	たんぱく質(g)
	みかん			みかん	19.9
30 金	牛肉の甘辛うどん	牛肉	うどん/油/砂糖/片栗粉	長葱/人参/白菜/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	420
	りんご			りんご	たんぱく質(g)
					15.3

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の増殖や回復を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう

カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます

納豆を食べよう

カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。