



9がつのこんだて



日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食）				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	
1 ・ 29 (月)	ごはん 煮干し ・ ブロッコリーのおかか和え 豚肉のスタミナ炒め 味噌汁（高野豆腐・玉ねぎ）	米、油、砂糖	豚肉（もも）、いわし（煮干し）、淡色みそ、高野豆腐、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にら、にんにく	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 377 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 218 mg
2 ・ 16 (火)	ごはん 煮干し ・ 酢鶏 れんこんチップ 味噌汁（豆腐・たまねぎ・わかめ）	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、いわし（煮干し）、淡色みそ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	だし汁、水、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 206 mg
3 ・ 17 (水)	ごはん 煮干し パナナ ・ 切り干しだいこんの煮物 ひじき入り鶏つくね みそ汁（玉ねぎ・豆腐・なめこ）	米、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、いわし（煮干し）、淡色みそ	パナナ、たまねぎ、にんじん、なめこ、こまつな、切り干しだいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、だし汁、水、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 7.7 g カルシウム 228 mg
4 ・ 18 (木)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ 鮭の照り焼き インド風粉ふき芋 豚汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	さけ、豚肉（ばら）、生揚げ、いわし（煮干し）、淡色みそ	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、のり	かつお・昆布だし汁、水、みりん、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 210 mg
5 ・ 19 (金)	チキンカレー ぶどうゼリー ・ 煮干し はるさめサラダ きゃべつのスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、いわし（煮干し）、ハム（卵不使用）	ぶどうジュース、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、はるさめ、えのきだけ、ホールコーン、かんてん、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 198 mg
8 (月)	ごはん 煮干し ・ 豚肉のねぎ味噌炒め 和風ポテトサラダ すまし汁（えのき・こまつな）	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉（もも）、ツナ油漬缶、いわし（煮干し）、淡色みそ、かつお節	きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな、えのきだけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩	エネルギー 404 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.0 g カルシウム 198 mg
9 ・ 30 (火)	ごはん 煮干し にんじんしりしり ・ ひきわり納豆 魚のカレームニエル 味噌汁（かぼちゃ・たまねぎ・油揚げ）	米、油、米粉、ごま油、砂糖	あかうお、挽きわり納豆、ツナ油漬缶、いわし（煮干し）、淡色みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩、カレー粉	エネルギー 372 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 199 mg
10 ・ 24 (水)	米粉食パン、いちごジャム クリームスープ ・ 煮干し ローストチキン マカロニサラダ	カットブレッド、じゃがいも、いちごジャム、マカロニ、マヨドレ、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、ハム（卵不使用）、いわし（煮干し）	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、おろしにんにく、おろししょうが	水、みりん、鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	エネルギー 379 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 8.9 g カルシウム 180 mg
11 ・ 25 (木)	ごはん 煮干し ・ 肉豆腐 もやしのナムル みそ汁（切干・玉ねぎ）	米、砂糖、ごま油	豚肉（もも）、生揚げ、いわし（煮干し）、淡色みそ	もやし、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、きゅうり、えのきだけ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 7.8 g カルシウム 271 mg
12 ・ 26 (金)	ごはん 煮干し パナナ ・ 鶏のから揚げ 大根きんぴら みそ汁（キャベツ・あげ）	米、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、いわし（煮干し）、淡色みそ、油揚げ	にんじん、キャベツ、だいこん、いんげん、にんにく、しょうが、パナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 200 mg
22 (月)	きつねうどん パナナ ・ 煮干し たらの磯焼き コロコロサラダ	米粉うどん、さつまいも、マヨドレ、砂糖	たら、いわし（煮干し）、油揚げ	パナナ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 8.5 g カルシウム 220 mg

野菜に親しみ、健やかな成長を！

元気な体を作るために、バランスのよい食事、特に野菜をしっかりと食べることが大切です。野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、お腹をきれいにする食物繊維がいっぱいです！子どもが野菜に親しみ、おいしく食べるための工夫について紹介します。

旬の野菜をとり入れた献立
季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です。



調理の工夫

茹でる、炒める、煮るだけでなく蒸してから炒める、蒸してから和えるなど様々な調理法で野菜のおいしさを引きだします。葉物野菜は、別で加熱することで彩りも良く仕上がりが食欲アップにもつながります。

見た目への配慮

彩り豊かに盛り付けたり、行事など特別な日には野菜の型抜きやケチャップなどで絵を描くなど食事が楽しくなるような工夫を。



食育活動

野菜に触れる活動や、収穫体験をしたり、野菜が登場する絵本などでも野菜への興味関心が高まります。野菜を洗う、ちぎるなどのお手伝いもおススメです。

