

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	加糖量 mg	塩分量 g
1	木	焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナのケーキ・野菜ジュース	507	17.5	9.2	152	1.2
5	月	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・さつま芋パン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	509	23.9	18.9	201	2.3
6	火	プチハンバーグ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ) (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・麦茶	435	8.8	9.9	22	0.2
7	水	チキンカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	511	15.8	14.4	242	2.7
8	木	肉うどん・キャベツとチーズのおかか和え・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット オレンジの蒸しケーキ・野菜ジュース	457	17.3	13.0	281	2.3
9	金	白身魚のマヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・チョコチップパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットスコーン・麦茶	569	25.8	24.7	300	2.7
12	月	鶏の照り焼き・スパゲティサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・飲むヨーグルト (100ml) (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	481	17.8	15.2	138	1.6
13	火	プチスパゲティ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ) (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト (100ml)	571	17.8	18.7	155	2.0
14	水	ミンチカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	512	18.0	15.9	251	2.1
15	木	味噌ラーメン・中華風ポテトサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶	543	20.3	16.9	184	2.5
16	金	鶏の唐あげ・春雨サラダ・プレーンパン・きのこスープ	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	539	22.8	23.5	49	2.3
19	月	肉じゃが・ちくわの和え物・チーズパン・すまし汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 シュガーラスク・野菜ジュース	504	19.6	14.9	114	2.1
20	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト (100ml)	491	11.0	9.6	127	0.2
21	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	533	16.4	13.2	312	1.6
22	木	きのこスパゲティ・ブロッコリーの中華風サラダ・白菜スープ	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	431	15.4	13.0	86	2.4
23	金	ホキのフライ・大根とさつまあげの煮物・くりまめパン・みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	435	23.2	13.8	132	2.6
24	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
26	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・食パン (いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	491	18.9	12.8	324	2.6
27	火	プチコロケ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト (100ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
28	水	春野菜カレー・ソーセージサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	514	16.0	17.5	267	2.1
30	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・ツナサラダ・メープルパン・飲むヨーグルト (100ml) (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	442	18.4	14.4	174	2.0

主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。
魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。
どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として毎日の食事作りを考えてみましょう。

食べ物クイズ

イカの足とタコの足を足すと、合計何本になる？

