



| 日・曜日   | 献立名   | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | えび | かに | あわび | いか | うなぎ | パイン | キウイフルーツ | 牛乳 | バナナ | りんご | やまいも | まつたけ | 豚肉 | 鶏肉 | 大豆 | 小麦 | アーモンド |   |
|--------|---|----|----|---|---|-----|----|----|-----|----|-----|-----|---------|----|-----|-----|------|------|----|----|----|----|-------|---|
| 1日(金)  | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉のねぎ塩丼<br>にんじんしりしり<br>みそ汁                                       |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    |    |    | ●     |   |
| 4日(月)  | 牛乳<br>ごはん<br>いわしのかば焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>野菜サラダ<br>パイン缶                             |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       |   |
| 5日(火)  | 牛乳<br>ごはん<br>豚豚<br>にらまんじゅう<br>もやしのナムル<br>大学いも                                 | ●  |    |   |   |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    | ●  | ●  |    |       | ● |
| 6日(水)  | 牛乳<br>ごはん<br>スタミナ炒め<br>きびなごの天ぷら<br>スパゲッティサラダ<br>つぼ漬け                          |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 7日(木)  | 牛乳<br>ごはん<br>ベーコンポテト<br>もやしのカレーソテー<br>さわらのレモンしょうゆかけ<br>ぶりかけ<br>ジョア(ストロベリー)    |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 8日(金)  | ごはん<br>チキン南蛮・ゆでキャベツ<br>豆のトマト煮<br>煮浸し・ちくわの煮物<br>タルタルソース                        |    |    |   |   |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 11日(月) | 牛乳<br>ごはん<br>さつまいもの煮物<br>野菜ソテー<br>ホキのバーベキューソース<br>フルーツミックス                    |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       |   |
| 12日(火) | 牛乳<br>ごはん<br>カレーライス<br>ヒレカツ<br>わかめサラダ<br>福神漬け                                 |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 13日(水) | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉のハーブ焼き・にんじんとコーンのソテー<br>イタリアンスパゲッティ<br>コロケ・ゆでキャベツ<br>切り干し大根の炒め煮 |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 14日(木) | 牛乳<br>わかめごはん<br>さわらのしょうが揚げ・いんげんの炒め物<br>じゃがいものそぼろ煮<br>パンパンジーサラダ<br>ごま蜜もち       |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 15日(金) | 牛乳<br>ごはん<br>中華丼<br>蒸ししゅうまい<br>拌三絲<br>杏仁豆腐                                    |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |

献立は内容を一部変更する場合があります。



| 日・曜日   | 献立名   | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | えび | かに | あわび | いか | うなぎ | パイン | キウイフルーツ | 牛乳 | バナナ | りんご | やまいも | まつたけ | 豚肉 | 鶏肉 | 大豆 | 小麦 | アーモンド |   |
|--------|---|----|----|---|---|-----|----|----|-----|----|-----|-----|---------|----|-----|-----|------|------|----|----|----|----|-------|---|
| 18日(月) | 牛乳<br>ごはん<br>ホキのオイスターソース<br>ミートマカロニ<br>冷しゃぶサラダ<br>しば漬け                |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    |    |    |       | ● |
| 19日(火) | 牛乳<br>ごはん<br>照り焼きハンバーグ<br>コーンといんげんのソテー<br>チンゲン菜のナムル<br>ぶりかけ           |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    |    |    |       | ● |
| 20日(水) | 牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが<br>揚げ春巻<br>大根のツナサラダ<br>小魚佃煮                         |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 21日(木) | 牛乳<br>ごはん<br>さんまのみぞれあんかけ<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>小松菜とささみのスパゲッティ<br>のりの佃煮  |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 22日(金) | 牛乳<br>ごはん<br>ハヤシライス<br>じゃがいものマヨネーズ焼き<br>海藻サラダ<br>キャンディチーズ             |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 25日(月) | 牛乳<br>ごはん<br>さばの香味揚げ<br>ウィンナーの炒め物<br>かぼちゃサラダ<br>昆布の佃煮                 |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 26日(火) | 牛乳<br>コッペパン<br>ホークビーンズ<br>ペペロンチーノ<br>あじフライ・ゆでキャベツ<br>フルーツカクテル         |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 27日(水) | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉の香り炒め<br>ちくわの磯辺揚げ<br>きんぴら・ふかしいも<br>ミニフィッシュ             |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 28日(木) | 牛乳<br>ごはん<br>鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ<br>煮豆<br>ツナとキャベツのごまあえ・丸天の煮物<br>アーモンド |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |
| 29日(金) | 牛乳<br>ごはん<br>ピリ辛豚みそ丼<br>高野豆腐の卵とじ<br>マカロニサラダ<br>りんご缶                   |    |    |   | ● |     |    |    |     |    |     |     |         |    |     |     |      |      |    |    | ●  |    |       | ● |

生活習慣病に注意!



運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分の摂りすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因となって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。

野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため、好き嫌いせずに食べるようにしましょう。

早食い、食べ過ぎは肥満を招くため、気をつけましょう。

