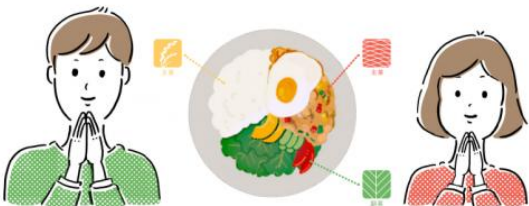


日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (げつ)	アルファまい(ごもくごはん) みそしる カルシウムりんごゼリー	アルファまい(ごもくごはん)				やさしいジュース クラッカー	エネルギー 343 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 4.3 g カルシウム 166 mg
02 (か)	ごはん タンドリーチキン ひじきのごまネーズ ちゅうかスープ	きんめまい、こむぎこ、マヨネーズ、さとう、バター、かたくりこ	とりもにもく、たまご、とうにゅう、クリームチーズ、プレーンヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、コーン、いちごジャム、しろねぎ、すりごま、ひじき、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、ちゅうかだし、コンソメ、カレーこ	むぎちや ストロベリーマフィン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.4 g カルシウム 289 mg
03 (すい)	ひやしちゅうか しゅうまい バナナ	ちゅうかめん、きんめまい、さとう、ごまあぶら	しゅうまい、やきぶた、たまご、かつおぶし	バナナ、トマト、きゅうり、ごま、しおこんぶ、はねぎ	す、しょうゆ、ちゅうかだし、しお	おちや おにぎり(しおこんぶ)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 93 mg
04 (もく)	ごはん なつやさいカレー ハムとらっきょうのサラダ コアコアプラス	きんめまい、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、あぶら	ぎゅうにゅう、コアコアプラス、ぶたこまにく、ロースハム	たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、なす、らっきょう、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、レモンじる	カレールウ	ぎゅうにゅう ホットケーキ	エネルギー 655 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.8 g カルシウム 493 mg
05 (きん)	ごはん とうふとツナのおとしやき きりぼしだいこんのちゅうかふう モロヘイヤのスープ	きんめまい、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ツナ、ゆでとりささみ、とりむねにく	キウイフルーツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ、しいたけ、きりぼしだいこん	しょうゆ、す、さけ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 289 mg
08 (げつ)	ごはん さかなのてりやき ほうれんそうのなつとうあえ とうふのみそしる	きんめまい、こむぎこ、さつまいも、さとう、むえんバター	ぎゅうにゅう、さわら、もめんどうふ、なつとう、みそ、チーズ	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、こまつな、はねぎ、ひじき	だしじる、しょうゆ、みりん、す、さけ	ぎゅうにゅう こまつなとさつまいものカップケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 330 mg
09 (か)	☆しぞ〜かきゅうしょくのひ☆ ごはん かにかまいりすのもの ちくわのおちやあげ そうめんのすましじる	きんめまい、こむぎこ、あぶら、さとう、ほしそうめん、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ちくわ、かにかまぼこ、あぶらあげ	だいこん、きゅうり、しいたけ、はねぎ、せんちや、まっちゃ	だしじる、す	ぎゅうにゅう ちんすこう	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 224 mg
10 (すい)	ごはん さかなのみそに わかめとコーンのサラダ すましじる	きんめまい、マカロニ、さとう、あぶら、やきふ	ぎゅうにゅう、さば、きなこと、みそ	にんじん、きゅうり、コーン、えのきたけ、はねぎ、ほしわかめ、しょうが	だしじる、しょうゆ、す、みりん、しお	ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 214 mg
11 (もく)	ごはん とりにくのトマトに スパゲティサラダ ぶどうゼリー	きんめまい、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりもにもく、とりささみ	バナナ、たまねぎ、トマトかん、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう バナナ カルシウムせんべい	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 481 mg
12 (きん)	ごはん あつあげのミートソースに キャベツのあまずあえ オニオンスープ	きんめまい、さとう、あぶら、かにパン	アシッドミルク、なまあげ、ぶたひきにく、ウイニー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかんかん、コーン、パセリ	ケチャップ、す、コンソメ、しお	のむヨーグルト かにパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.5 g 375 mg
16 (か)	ごはん にくじゃが こまつなのごまずあえ かきたまじる	じゃがいも、しょうがパン、きんめまい、さとう、あぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたこまにく、とうにゅう、きなこと、しらす	にんじん、こまつな、たまねぎ、さやいんげん、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、す、みりん	ぎゅうにゅう きなこサンド	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.6 g カルシウム 322 mg
17 (すい)	ごはん さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのごまサラダ とうふのすましじる	きんめまい、さとう、マヨネーズ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、もめんどうふ、とうにゅう、プレーンヨーグルト、みそ、ゼラチン	かぼちゃ、キャベツ、オレンジジュース、にんじん、みかんかん、きゅうり、もやし、たまねぎ、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう とうにゅうババロア クラッカー	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.7 g カルシウム 297 mg
18 (もく)	ごはん とりのからあげ かふうあえ にらたまスープ	きんめまい、じょうしんこ、はるさめ、かたくりこ、さとう、あぶら、オリーブオイル、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりもにもく、たまご、きぬごしどうふ、こなチーズ、スキムミルク	ほうれんそう、にんじん、もやし、にら、しょうが、ごま	しょうゆ、す、さけ、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう とうふとこめこのボンデケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 24.4 g カルシウム 316 mg
19 (きん)	ごはん とりにくのオーロラソース ごぼうサラダ とうにゅうコーンスープ	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、こむぎこ、さとう	ジョア(マスカット)、とりもにもく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ごぼう、クリームコーンかん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、レモンじる、ごま、パセリこ	しょうゆ、さけ、ケチャップ、みりん、す、コンソメ、しお、こしょう	ジョア(マスカット) ビスケット	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 328 mg
22 (げつ)	サラダうどん てづくりチキンナゲット やさしいゼリー	ゆでうどん、きんめまい、もちごめ、こむぎこ、ごまあぶら、あぶら、さとう、マヨネーズ	とりひきにく、もめんどうふ、ツナ、つぶしあん、きなこと	もやし、きゅうり、トマト、コーンかん、ほしわかめ	す、しょうゆ、ちゅうかだし、コンソメ、しお	おちや おはぎ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 62 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	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		
24 (木)	ごはん さかなのすぶたふう たたききゅうり なめこそスープ	きんめまい、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、マクロ	きゅうり、たまねぎ、なめこ、ゆでたけのこ、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、しろねぎ、ほししいたけ、しょうが	しょうゆ、す、ケチャップ、ちゅうかだし、さけ、しお	ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.4 g カルシウム 230 mg
25 (金)	ごはん スパイシーチキン パンサンスー こまつなのスープ	きんめまい、こむぎこ、はるさめ、さとう、ごまあぶら	とりももにく、ぶたこまにく、たまご、かにかまぼこ	きゅうり、こまつな、にんじん、ごま、りんごかじゅう、にんにく、しょうが	す、しょうゆ、さけ、みりん、コンソメ、しお	やさいジュース ビスケット	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 153 mg
26 (土)	さんしょくそぼろどん とんじる なし	きんめまい、さといも、さとう、あぶら、ごまあぶら	ソフトクリームヨーグルト、もめんどうふ、ぶたこまにく、こうやどうふ、とりひきにく、みそ、にぼし	なし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、はねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、しお	むぎちや ソフトクリームヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.5 g カルシウム 336 mg
29 (月)	ピタパン キャベツのゴマいりサラダ じゃがいもとトマトのスープ	ピタパン、マカロニ、じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、マヨネーズ、マーガリン、あぶら、パンこ、こむぎこ	しいら、ぎゅうにゅう、たまご、ゆでとりささみ、ウイニー	キャベツ、トマトかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ちっきょう、ごま	す、コンソメ、しお、こしょう	むぎちや かぼちゃのケーキ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 22.7 g カルシウム 129 mg
30 (火)	ごはん ツナオムレツ マセドアンサラダ きのこそスープ	きんめまい、しよパン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン、バター、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ぶたこまにく、ロースハム、チーズ、こなチーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきたけ、コーン、グリーンピース、すりごま、あおのりこ	コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう てづくりカルシウムラスク	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27.8 g カルシウム 270 mg

毎年9月は、厚生労働省が「食生活改善普及月間」として定めています。
R7年度のテーマは、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」です。



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは

主食

ごはん、パン、めん類などで、エネルギーを多く含みます。

主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



毎日の
くらしに果物を

果物で
健康生活
大人が1日に必要な果物の摂取量は、200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。



健康を応援する
SMART LIFE PROJECT



毎日のくらしに
with
ミルク

牛乳・乳製品で
健康生活
20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。



-2

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



おいしく減塩
1日マイナス2g

