



献立予定表



阿見町立学校給食センター〈保育所〉

日曜	主食	牛乳	おかず	献立や食品のメッセージ	家で食べてもらいたい食品	おやつ
1	水	中華めん	みそラーメンスープ 春巻き 野菜の中華和え	<p>たべるまえに てあらう かならず</p> <p>秋は気温が低く、空気が乾燥してくるので、風邪などの病気にかかりやすくなります。うがいや、食事前の手洗いをしっかりと行いましょう。</p>	果物類 きのこ類	原宿ドッグ 麦茶
2	木	ごはん	あんかけ中華丼の具 鶏と野菜のフリット(2個) 和風サラダ(ドレッシング)		緑黄色野菜 魚介類	オレンジ ジョア (プレーン)
6	月	ごはん	豚肉のカレーケチャップ炒め ◎ぎょうざ(2個) ワタンスープ		いも類 豆類	アンパンマン お野菜せんべい りんごジュース
7	火	わかめごはん	わかさぎフリッター(2個) ささみのサラダ 根菜たっぷりみそ汁	<p>7日は いい歯の日献立</p> <p>歯のむく回数を増やすヒント</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 食事の時間はゆっくりと30分 2. 噛みごたえのある食材を選ぶ 3. 一口ごとにはしを置く 4. 食べ物を飲み物で流し込まない 5. 食材は大きめに切る 6. 味付けは薄味に 7. 食感の違う複数の素材を組み合わせる 	種実類 果物類	お米のババロア 星たべよ 麦茶
8	水	ロールパン	ミートオムレツ ツナサラダ 鶏肉と白菜のクリーム煮		海藻類 小魚	バナナ ばかうけ 麦茶
9	木	ごはん	鶏肉とれんこんの秋のいり炒め ブロックリーのマヨサラダ 阿見町産野菜の煮込みスープ		魚介類 卵類	りんごヨーグルト 純米せんべい 麦茶
10	金	ごはん	キーマカレー チーズサラダ(ドレッシング) チルドパイ		豆類 きのこ類	いちごクレープ 麦茶
13	月	ごはん	鶏のから揚げ ハムサラダ(ドレッシング) 豚汁	<p>20日と30日は 「美味(おい)しお献立」です</p> <p>減塩</p> <p>高血圧や、脳血管疾患などの発症予防のためには、塩分を摂りすぎないことが大切です。美味しお献立では、レモンやねぎ、しょうがなどを使用し、酸味や風味を効かせたり、汁を具だくさんにするなど、減塩の工夫をしています！</p> <p>★減塩のポイント★</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汁物はおだしを効かせて具だくさんにする ・わさびや生姜などの薬味や、カレー粉唐辛子などの香辛料で、味にアクセントをつける ・レモンやゆず、酢を使って酸味を効かせる ・減塩しょうゆ、減塩みそを使う 	卵類 海藻類	アンパンマン お野菜せんべい 野菜ジュース (マンゴー)
14	火	ごはん	中華丼の具 ◎シューマイ(2個) もやしとかにかまの和え物		いも類 種実類	かぼちゃプリン こめ棒くん 麦茶
15	水	ソフトめん	カレー南蛮汁 焼きいも 阿見町産キャベツのあさ漬け		海藻類 乳類	もものタルト 星たべよ 麦茶
16	木	ごはん	赤魚の西京焼き 小松菜の和え物 具だくさんけんちん汁		果物類 卵類	バームクーヘン 野菜ジュース (緑)
17	金	ごはん	ハンバーグおろしソース りっちゃんサラダ 冬瓜のスープ	いも類 緑黄色野菜	りんご ミルクプリン 麦茶	
20	月	ごはん	豚肉のしょうがレモン炒め 里芋のおかかマヨネーズ和え まごわやさしいみそ汁	<p>20日から24日は</p> <p>いばらき 茨城をたべよう Week!</p>	豆類 小魚	チーズ ばたばた焼き せんべい 麦茶
21	火	ごはん	さばのみそ煮 阿見町産白菜の和え物 阿見町産大根のみぞれ汁		種実類 きのこ類	ガトーショコラ 野菜ジュース (グレープ)
22	水	ロールパン	ケイジャンチキン コールスローサラダ クラムチャウダー	<p>世界食べ物紀行 ～アメリカ～</p>	海藻類 卵類	白桃のジュレ ハッピーターン 麦茶
24	金	ごはん	県産豚肉のしょうが焼き 油揚げのめんつゆ和え 茨城いっぱい汁	<p>★★おいしい阿見発見!★★ 今月は赤大根です。</p> <p>鮮やかな赤色をしているのが特徴の赤大根は、アントシアニンという色素を含み、目の粘膜を強くするなどの効果があります。</p>	いも類 魚介類	みかん ジョア (いちご)
27	月	ごはん	さんまのしょうが煮 阿見町産赤大根のサラダ(ドレッシング) さつまいものみそ汁		種実類 緑黄色野菜	和梨ゼリー 純米せんべい 麦茶
28	火	ごはん	豚肉の香味炒め かみかみサラダ(ドレッシング) アルファベットスープ	<p>★★阿見中学校リクエスト献立★★</p>	小魚類 乳類	さつまいものタルト 野菜ジュース (マンゴー)
29	水	ソフトめん	五目あんかけうどん汁 ◎ちくわのみみじ揚げ のり酢和え	<p>1日に両手一杯分の 野菜を食べよう!</p> <p>寒くなってくる季節です。 食事に具だくさんの汁ものをプラスすることで、 多くの栄養と野菜もとれ体も温まります。</p>	豆類 果物類	たまごプリン ばかうけ 麦茶
30	木	ごはん	県産鶏肉のねぎだれ ヤーコンの香味和え 阿見町産白菜のかきたま汁		海藻類 魚介類	バナナの スティックケーキ 野菜&フルーツ ジュース

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ ソース ◎ しょうゆ