



「ごちそうさま」をいっていますか？

「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」と書きます。  
 「馳」「走」は「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って食材を調達していたからです。たいへんな思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物(命)をいただくことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。  
 心をこめて挨拶ができる習慣を身につけたいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	たんぱく質 (たんぱく質)	たんぱく質 (たんぱく質)	脂質 (g)
4	月	ご飯 ハヤシシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 チーズトースト	米 麦じゃがいも 油 パン 小麦粉 バター ごま 砂糖 バウムクーヘン クラッカー	牛肉 わかめ 牛乳 チーズ	にんにく 玉葱 人参 大根 きゅうり グリンピース みかん	お茶 クラッカー	712	21.3	21.2
5	火	ご飯 魚のかりんとう揚げ 和風サラダ みそ汁	ヨーグルト和え	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油 ビスケット	かつお ハム 豆腐 油揚げ いりこ ヨーグルト	しょうが もやし キャベツ 小松菜 白菜 葱 パナナ もも缶 りんご みかん缶	お茶 ビスケット	550	22.9	15.5
6	水	ご飯 がめ煮 紅白なます 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 小麦粉 バター かりんとう	鶏肉 牛乳 卵	れんこん ごぼう 人参 さやいんげん かぶ みかん	お茶 かりんとう	547	16.6	13.3
7	木	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ブロッコリー 七草汁 果物	牛乳 苺ようかん	米 麦 油 パン粉 砂糖 さつまいも せんべい	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 竹輪 いりこ 牛乳 寒天	玉葱 大根 ブロッコリー 白菜 ほうれんそう せり 生しいたけ りんご	お茶 せんべい	538	24.6	11.7
8	金	赤飯 野菜のみそ煮 かきたま汁 果物	牛乳 チーズトースト	もち米 米 ごま 砂糖 こんにやく でんぶん パン ポーロ	あずき 鶏肉 卵 わかめ かつお節 牛乳 チーズ	人参 大根 さやいんげん えのきたけ 葱 みかん	お茶 ポーロ	649	28.5	17.8
9	土	スパゲティナポリタン コーンスープ 果物	牛乳 ラスク	スパゲッティコーン缶 油 パン バター 砂糖 かりん とう	牛肉 ハム チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 リーフレタス ネーブル	お茶 かりんとう	611	20.9	17.1
12	火	ご飯 豆腐のそぼろ煮 酢の物 果物	お茶 雑煮	米 麦 しらたき 油 砂糖 ごまもち クラッカー	牛肉 豆腐 わかめ 卵 かまぼこ 鶏肉	玉葱 人参 たら きゅうり みかん 小松菜	お茶 クラッカー	545	24.5	16.3
13	水	ご飯 魚のカレームニエル 甘酢和え みそ汁	牛乳 おからかりんとう	米 麦 小麦粉 油 バター 砂糖 ごまビスケット	さわか 油揚げ いりこ 牛乳 おから 卵	キャベツ みかん缶 きゅうり 白菜 人参 葱	お茶 ビスケット	595	24.5	18.6
14	木	食パン シチュー 温野菜サラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パンじゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター 米 ごま油 かりんとう	鶏肉 スキムミルク しらす干し 卵	玉葱 人参 グリンピース カリフラワー ブロッコリー りんご 葱	お茶 かりんとう	554	20.0	18.6
15	金	ご飯 鶏肉のコンブク焼き ほうれんそうとコーンのソー 野菜スープ	ヨーグルト和え	米 麦 コンブクパン粉 コーン缶 バター じゃがいも 砂糖 せんべい	鶏肉 チーズ こんぶ かつお節 牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう しめじ 玉葱 人参 パナナ みかん缶 もも缶	お茶 せんべい	608	20.2	23.9
16	土	けんちんうどん ごまマヨネーズ和え	牛乳 丸ポーロ 果物	うどん さといも ごま 丸ポーロ	豚肉 いりこ 竹輪 牛乳 チーズ	大根 人参 干し椎茸 チンゲン菜 キャベツ きゅうり パナナ	お茶 チーズ	519	19.5	14.3
18	月	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 みたらし団子	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま はちみつ 白玉粉 ポーロ	牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ みかん	お茶 ポーロ	739	20.3	22.7
19	火	ご飯 魚の黄金焼 れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 シュガートースト	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごまパン バター かりんとう	しいら 卵 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳	れんこん 人参 玉葱 おぎ な粉	お茶 かりんとう	618	29.1	18.4
20	水	ご飯 厚揚げの中華煮 ニラ玉スープ 果物	牛乳 あべかわマカロニ	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油 でんぶん マカロニ クラッカー	生揚げ 豚肉 卵 牛乳 きな粉	人参 玉葱 さやいんげん にら みかん	お茶 クラッカー	581	24.4	18.7
21	木	ご飯 煮魚 即席漬け のっぺい汁	牛乳 蒸しパン	米 麦 砂糖 さといも でんぶん 小麦粉 黒砂糖 レーズン せんべい	さば こんぶ 鶏肉 かつお節 牛乳	キャベツ きゅうり 大根 人参 干し椎茸 葱	お茶 せんべい	555	23.4	14.1
22	金	ご飯 チキンピーンズ ほうれん草のサラダ 果物	牛乳 田作りかりんとう	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 ごまビスケット	鶏肉 大豆 ベーコン 牛乳 いりこ チーズ	玉葱 人参 ほうれんそう もやし りんご	お茶 ビスケット	593	25.9	19.5
23	土	親子丼 はんぺん汁 果物	牛乳 ラスク	米 砂糖 ビスケット せんべい パン バター 砂糖	鶏肉 卵 かつお節 はんぺん こんぶ 牛乳	玉葱 しめじ 小松菜 ネーブル	お茶 せんべい	517	22.6	16.5
25	月	ご飯 柳川煮 みそ汁 果物	牛乳 さつま芋おやき	米 麦 こんにやく 油 砂糖 ふさつまいも 小麦粉 ポーロ	豚肉 卵 わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん 小松菜 みかん	お茶 ポーロ	613	21.5	16.1
26	火	切干大根ごはん 魚のチーズ焼き 酢の物 豚汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 しらたき 小麦粉 砂糖 さといも こんにやく カステラ ビスケット	鶏肉 ホ牛 卵 チーズ わかめ 豚肉 豆腐 いりこ 牛乳 生クリーム	切干大根 干し椎茸 人参 きゅうり バイン缶 ごぼう 葱 みかん もも缶	お茶 ビスケット	750	33.1	17.8
27	水	ご飯 麻婆豆腐 拌三条 春雨スープ	お茶 ぜんざい	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 団子粉 かりんとう	豆腐 豚肉 ハム 卵 ベーコン いりこ あずき	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり キャベツ	お茶 かりんとう	620	23.1	15.1
28	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ごま和え けんちん汁	牛乳 ポップコーン	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 ごま こんにやく 砂糖 ポップコーン バター ビスケット	竹輪 青のり 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳	チンゲン菜 人参 ごぼう 小松菜	お茶 ビスケット	522	19.4	18.5
29	金	食パン 白菜のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物	牛乳 お好み焼き	パン 小麦粉 バター 油 砂糖 ポーロ	鶏肉 えび ベーコン 卵 スキムミルク ツナ 牛乳 豚肉 青のり かつお節	白菜 人参 ブロッコリー にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ りんご もやし	お茶 ポーロ	641	30.1	26.8
30	土	煮込みうどん かみかみサラダ 果物	牛乳 ジャムサンド	うどん コーン缶 パン イチゴジャム せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ しらす干し チーズ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 葱 きゅうり パナナ	お茶 せんべい	612	27.5	18.1