



の献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		エネルギー	たんぱく質
02	ロールパン 豆腐ハンバーグ ツナサラダ 中華スープ	米、ロールパン、三温糖、パン粉、はるきめ、たまねぎドレッシング、ごま油、食パン	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、卵、すりごま、無塩バター、米みそ(甘みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、いちごジャム	しょうゆ、ケチャップ、酒、中濃ソース、みりん、中華だし、食塩、コンソメ、ナツメグ	牛乳ビスケット お茶 五半餅	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.6 g カルシウム 95 mg	
04	御飯 熊のコーンマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 わかめの味噌汁	米、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ、さつま揚げ	りんご、クリームコーン缶、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、ごまつな、生わかめ	食塩、和風だし、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 263 mg	
05	御飯 チキンカレー サラサパサラダ トマト	米、じゃがいも、上新粉、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、しらすずし、ハム、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、あおのり、バナナ	カレー粉、中濃ソース、食塩	牛乳ビスケット お茶 お好み揚げボール	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 101 mg	
06	御飯 親子うどん 金 五目野菜のみそ煮 フルーツ	半うどん、米、さといも、砂糖、油、片栗粉	卵、牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター	オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ	かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、食塩、コンソメ、酢	お茶 ぶどうゼリー お茶 チーズリゾット	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g カルシウム 109 mg	
07	御飯 ほっけの香り味噌焼き いんげんのごま和え 小松菜のすまし汁	米、ホームパイ、味噌、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、白せんべい、ビスケット	牛乳、ほっけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	りんご、いんげん(ゆで)、ごまつな、もやし、えのきたけ、コーン(冷凍)	かつおだし汁、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、しょうゆ	牛乳クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.6 g カルシウム 225 mg	
09	御飯 松風焼き 月 根菜のうま煮 いんげんの味噌汁	米、きんぴら、サラダせんべい、パン粉、カレー粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、油、ハーベスト	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、油揚げ	バナナ、いんげん(ゆで)、ねぎ、にんじん、れんこん、切り干しだいこん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.6 g カルシウム 286 mg	
10	御飯 たらの甘酢あんかけ 火 きゅうりの昆布和え 大根の味噌汁	米、油、砂糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)、焼ふ(板ふ)	ヨーグルト(無糖)、たら、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	かき、バナナ、たまねぎ、きゅうり、もも、ダイス、もやし、パイン缶詰、にんじん、しいたけ、だいこん、塩こん	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.6 g カルシウム 174 mg	
11	御飯 豚肉のしょうが焼き 水 小松菜のおかかあえ 豚汁	米、じゃがいも、ピスコ、米粒麦(切断麦)、砂糖、牛乳せんべい	牛乳、豚肉(もも)、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、ピーマン、しょうが、バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、焼肉のたれ、甘口	りんごジュースビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 282 mg	
12	御飯 チリコンカン 木 花野菜のサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、メープルシロップ、たまねぎドレッシング、米粒麦(切断麦)、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆(ゆで)、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ホールトマト缶詰、黄ピーマン	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳ビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 251 mg	
13	五目御飯 火 豆腐の肉みそグラタン 金 ビーンズサラダ	米、コーンフレーク、片栗粉、板こんにやく、チョコレートシロップ、焼ふ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、アイスクリーム、豚ひき肉、蒸し大豆、チーズ、ホイップクリーム、白みそ	バナナ、いちご、ねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、コーン(冷凍)、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、さだまめ(冷凍)	かつお昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩、おろしにんにく	牛乳 せんべい お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 754 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 23.4 g カルシウム 273 mg	
14	サンドイッチ 火 ハムカツ 土 キャベツのおかか和え コーンスープ	食パン、パン粉、油、マヨネーズ、ギンビス アスバラガス、小麦粉	牛乳、ハム、卵、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、コーン缶詰、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 730 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 34.1 g カルシウム 208 mg	
16	御飯 火 さばの塩焼き 月 きんぴらごぼう 小松菜のお浸し	米、しょうゆ、しっとりクッキー、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	まめひよ いちご、さば、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、ごま、かつお節	バナナ、ごまつな、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、もやし、だいこん、ねぎ、いんげん(ゆで)	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳ビスケット まめひよ おかし	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.9 g カルシウム 269 mg	
17	わかめご飯 火 肉じゃが おくらのおかか和え 白菜の味噌汁	米、じゃがいも、しょうゆ、砂糖	豚肉(もも)、チーズ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、すりごま	かき、にんじん、キャベツ、オクラ、たまねぎ、はくさい、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	みりん、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 フルーツ お茶 チーズ おかし	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 8.4 g カルシウム 192 mg	
18	えびと野菜のかき揚げ丼 火 三色おひたし 水 ふのりの味噌汁 フルーツ	米、油、てんぷら粉、ギンビス アスバラガス、サラダせんべい	牛乳、木綿豆腐、しんばえび、米みそ(甘みそ)、蒸し大豆、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、ふのり(煮干)、菊のり	めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 595 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 245 mg	
19	御飯 火 さつまもカレー 木 せん野菜 ミニトマト	米、さつまも、ロールケーキ パニラ、ロールケーキ いちご、フレンチドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)	豚肉(もも)、ホイップクリーム	バナナ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、オレンジ、いちご	カレー粉	牛乳ビスケット お茶 ロールケーキ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 63 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		エネルギー	たんぱく質
20	御飯 金 納豆揚げ わかめの味噌汁	米、小麦粉、てんぷら粉、油、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、卵、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、バナナ、ミックスベジタブル(冷凍)、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、生わかめ、りんご	煮干だし汁	牛乳 ウェハース 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.8 g カルシウム 233 mg	
21	御飯 火 鮭の西京焼き 土 ひじきとはんぺんの煮物 わかめの味噌汁	米、かやくせんべい、米粒麦(切断麦)、砂糖、ビスケット	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、はんぺん、蒸し大豆、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、かぶ、にんじん、いんげん(ゆで)、かぶ・葉、ひじき	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 265 mg	
24	御飯 火 塩ラーメン 揚げそば レタス	生中華めん、ごさかな煎餅、油、米、ビスケット	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、無塩バター	りんご、コーン(冷凍)、レタス、にんじん、万能ねぎ、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 144 mg	
25	御飯 火 たららの照り焼き 水 すき昆布の煮物 しめじの味噌汁	米、しらたき、ムーンライト、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハーベスト	牛乳、たら、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、ごぼう、しめじ、刻みこん、にんじん	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 258 mg	
26	御飯 木 コーンカレー マロニーの中華和え フルーツ	さつまいも、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、でんぷめん(乾)、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、もやし	カレー粉、酢、しょうゆ	牛乳 スティックパン 牛乳 鬼まんじゅう	エネルギー 673 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 207 mg	
27	御飯 金 豚肉と青便菜の中華炒め きゅうりの酢の物 五月汁	米、さいたま、白玉粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、油揚げ、きな粉	りんご、きゅうり、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、かつおかめ	かつおだし汁、しょうゆ、オイスターソース、酢、食塩	牛乳クラッカー 牛乳 もちもちドーナツ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.7 g カルシウム 219 mg	
28	御飯 土 チキンピカタ 野菜のゴマ和え なめこの味噌汁	米、パイの実、米粒麦(切断麦)、小麦粉、砂糖、ごま油、ギンビス アスバラガス	牛乳、鶏むね肉、卵、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、粉チーズ、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、ほうれんそう、なめこ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	ケチャップ、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 502 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 13.5 g カルシウム 267 mg	
30	御飯 月 テリヤキチキン かぶとベーコンの煮物 切り干し大根のみそ汁	じゃがいも、米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、米みそ(甘みそ)、油揚げ、粉チーズ	バナナ、かぶ、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、しめじ、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、コンソメ、みりん、和風だしの素、食塩	牛乳ビスケット 牛乳 じゃがいもコンソメチーズ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 25.9 g カルシウム 213 mg	

… 寒くなってきました …

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

★人気メニュー★【納豆揚げ】

《材料》

A.鶏ひき肉 60g・酒小さじ1・めんつゆ大さじ1
B 天ぷら粉 60g・水 60g
納豆 2パック・ミックスベジタブル 120g
万能ねぎ 6本・揚げ油

《作り方》

- ①Aを合わせて炒め、鶏そぼろを作る。
- ②Bを混ぜ合わせ、溶いておく。
- ③ミックスベジタブルは解凍し、ねぎは刻んでおく。
- ④全ての材料を混ぜ合わせる。水分が多いと固まらないので粉と水で調節する。
- ⑤180℃の油で揚げていく。一口大にして平たくすると揚げやすい。

お好みで、めんつゆ、納豆のたれをかけて食べてもおいしく頂けます。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

13日(金) 誕生会
28日(土) 手作り弁当