平成３０年度

献　立　表

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
02（月）	御飯　フルーツ 春巻 春きゃべつのソテー かき玉汁	春巻、米、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉、カントリーマアム、かっぱえびせん	牛乳、絹ごし豆腐、卵	バナナ、キャベツ、レタス、ピーマン、にんじん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 175 mg
03（火）	御飯　フルーツ ほっけの蒲焼 きゅうりの昆布和え えのきの味噌汁	米、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイン	ヨーグルト(加糖)、ほっけ、米みそ(甘みそ)、さけ、凍り豆腐	りんご、きゅうり、もやし、えのきたけ、たまねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト せんべい	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.8 g カルシウム 125 mg
04（水）	御飯 あったかうどん 田舎煮 フルーツ	ゆでうどん、さといも、板こんにゃく、ビスコ、ごま入り南部せんべい、砂糖、油、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	オレンジ、れんこん、にんじん、ごぼう、こまつな、いんげん(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、バナナ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 319 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 239 mg
05（木）	御飯　福神漬 チキンカレー　フルーツ ツナサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	もも缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬、りんご	カレールウ、酒、しょうゆ	牛乳 せんべい お茶 味噌もち	エネルギー 657 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.8 g カルシウム 207 mg
06（金）	御飯　フルーツ 鮭の香りみそ焼き きんぴらごぼう 五目汁	米、ホットケーキ粉、しらたき、さといも、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(もも)、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、すりごま	グレープフルーツ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、いんげん(ゆで)、りんご	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ジャムサンド 牛乳 どら焼き	エネルギー 481 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 241 mg
07（土）	御飯　フルーツ 豆腐のチャンプルー きゃべつのごま和え 大根のみそ汁	米、白せんべい、ビスケット、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、すりごま、油揚げ	キャベツ、バナナ、大豆もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 191 mg
09（月）	御飯　フルーツ 厚焼き卵 すき昆布の煮物 かぶの味噌汁	米、味しらべ、カントリーマアム、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、卵、生揚げ、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)	バナナ、かぶ、刻みこんぶ、ごぼう、にんじん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 258 mg
10（火）	御飯　フルーツ さんまの醤油焼き ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	米、じゃがいも、星たべよ、米粒麦(切断麦)、砂糖	さんま、チーズ、ちくわ、豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、米みそ(甘みそ)、油揚げ、凍り豆腐、すりごま	オレンジ、にんじん、ごぼう、キャベツ、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき、バナナ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 スティックパン お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.4 g カルシウム 182 mg
11（水）	御飯　ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ　いちごのクリーム添え スパゲティミートソース ブロッコリー・ミニトマト	いちごショートケーキ、マカロニ・スパゲティー、片栗粉、ワンタンの皮、マヨネーズ、油、米粒麦(切断麦)、米	鶏もも肉、豚ひき肉、ホイップクリーム、鶏ひき肉	いちご、ブロッコリー、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、まいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース お茶 ケーキ ゼリー	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.2 g カルシウム 61 mg
12（木）	御飯　フルーツ さつまいもカレー マロニーの中華サラダ 福神漬	米、さつまいも、小麦粉、はるさめ、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉、砂糖	卵、豚肉(もも)、豚ひき肉、いか、かつお節、干しえび	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、あおのり	カレールウ、しょうゆ、ウスターソース、酢	牛乳 せんべい お茶 お好み焼き	エネルギー 477 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 70 mg
13（金）	御飯　フルーツ 納豆揚げ 白菜のお浸し なめこの味噌汁	米、小麦粉、てんぷら粉、砂糖、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、卵、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、バター、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、なめこ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、バナナ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.1 g カルシウム 298 mg
14（土）	御飯　フルーツ 鮭のムニエル キャベツの胡麻ネーズ和え わかめの味噌汁	米、ばかうけ、たべっこどうぶつ、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油、小麦粉	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、ちくわ、米みそ(甘みそ)、すりごま、バター	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、生わかめ	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 391 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 166 mg
16（月）	御飯　フルーツ 肉豆腐 きゅうりの酢の物 なすのみそ汁	米、ブラウンシュガー、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	きゅうり、バナナ、にんじん、なす、ねぎ、たまねぎ、生わかめ	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 コンフレーク	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 243 mg
17（火）	御飯 醤油ラーメン たけのこのおかか煮 フルーツ	生中華めん、さといも、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	ヨーグルト(無糖)、焼き豚、なると、かつお節	りんご、バナナ、もも缶 ダイス、パイン缶チビット、たけのこ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 スティックパン お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 308 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 4.2 g カルシウム 118 mg
18（水）	御飯　フルーツ さんまのかば焼き 小松菜の和え物 ふのりの味噌汁	米、油、パイの実、こざかな煎餅、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイン	牛乳、さんま、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、かつお節	オレンジ、こまつな、もやし、ねぎ、しょうが、ふのり(素干)、バナナ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒	りんごジュース ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 27.1 g カルシウム 232 mg

の献立表

献　立　表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
19（木）	御飯　フルーツ クリームシチュー 一口白身フライ ひじきサラダ	食パン、じゃがいも、米粉、油、パン粉、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、たら、豆乳、おから、鶏もも肉、ちくわ、卵	パイン缶、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、いちごジャム、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、りんご	中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 せんべい 牛乳 おからドーナッツ	エネルギー 778 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 27.6 g カルシウム 259 mg
20（金）	御飯　フルーツ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 おくらのお浸し もやしのみそ汁	米、砂糖、油、米粒麦(切断麦)	牛乳、牛肉(もも)、卵、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、ごぼう、バナナ、はくさい、もやし、オクラ、えのきたけ、しめじ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナパウンドケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 189 mg
21（土）	御飯　フルーツ 豚肉のしょうが焼き いんげんの胡麻和え 厚揚げの味噌汁	米、味しらべ、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイン	牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、米みそ(甘みそ)、すりごま	キャベツ、バナナ、いんげん(ゆで)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、こまつな	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.0 g カルシウム 177 mg
23（月）	御飯　フルーツ 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 野菜の味噌汁	米、星たべよ、しっとりクッキー、米粒麦(切断麦)、砂糖、カルケット	牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、まいたけ、切り干しだいこん、いんげん(ゆで)、しょうが	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 429 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 194 mg
24（火）	親子丼 三色おひたし 田舎汁 フルーツ	米、砂糖、ビスケット	卵、ヨーグルト(無糖)、豆乳、鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、生クリーム、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、バター	りんご、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、レモン果汁、菊のり	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 ジャムサンド お茶 豆乳ケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 163 mg
25（水）	御飯　フルーツ 酢豚 もやしのお浸し わかめスープ	米、じゃがいも、ハーベスト、おっとっと、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、砂糖、ハイハイン、カルケット	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ピーマン、しいたけ、生わかめ、バナナ	ケチャップ、しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ビスケット	エネルギー 425 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 180 mg
26（木）	御飯　福神漬 春野菜カレー　フルーツ レタスのサラダ トマト	米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、米粒麦(切断麦)	油揚げ、豚肉(肩ロース)	西洋なし缶、レタス、トマト、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、グリーンアスパラガス、福神漬、コ	カレールウ	牛乳 せんべい お茶 おいなり	エネルギー 701 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.4 g カルシウム 159 mg
27（金）	御飯　フルーツ ほっけの香り味噌焼き れんこんのきんぴら しめじの味噌汁	米、食パン、砂糖、米粒麦(切断麦)、油、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、卵、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、チーズ、すりごま、凍り豆腐	グレープフルーツ、れんこん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、にんじん、いんげん(ゆで)、りんご	しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 プチパン	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 304 mg
28（土）	御飯　フルーツ ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 白菜の味噌汁	プチブッセ、サッポロポテトバーベQあじ、砂糖、米粒麦(切断麦)、米、パン粉、カルケット	牛乳、かつお節、卵、油揚げ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、いわし(煮干し)	バナナ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、たまねぎ	中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、ケチャップ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 154 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 6.7 g カルシウム 116 mg

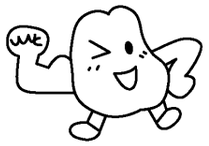
三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて“三大栄養素”と呼ばれています。

炭水化物：パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

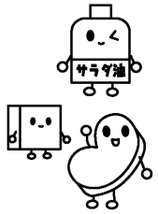
脂質：肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン（A・D・E・K）の吸収を助けてくれます。

たんぱく質：体をつくります。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。



１１日（水）誕生会

２８日（土）手作り弁当日

※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。