



献立表



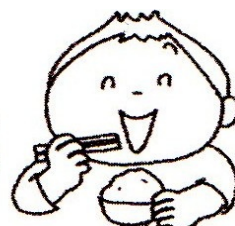
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 — 月 —	ごはん すき焼き風煮物 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん しめじ)	米、食パン、干しそ うめん、板こんにゃ く、焼ふ、黒砂糖、 三温糖、砂糖	牛乳、焼き豆腐、 豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛み そ)、いわし(煮干 し)	きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、緑豆も やし、しめじ、ね ぎ、こんぶ(だし用 し)	しょうゆ、酢	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 239 mg
02 — 火 —	梅ご飯 冬瓜と野菜の煮物 めざし 味噌汁(麩 わかめ)	米、さつまいも、小 麦粉、三温糖、油、 焼ふ	牛乳、豚ひき肉、 めざし(生)、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、ごま、いわし (煮干し)	とうがん、にんじ ん、なす、バナナ、 たまねぎ、生わか め、うめ干し、こん ぶ(だし用)、レモン 果汁		バナナケーキ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 259 mg
03 — 水 —	ごはん 煮物(カレー味) 味噌汁(キャベツ もやし 青葱) 鶏ももの醤油焼き	じゃがいも、米、う どん、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(煮干し)	キャベツ、たまね ぎ、緑豆もやし、に んじん、グリーンピ ース(冷凍)、葉ね ぎ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・スト レート、しょうゆ、 本みりん、カレー 粉	冷やしうどん 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 198 g
04 — 木 —	ごはん 秋刀魚の照り焼き 野菜の白和え 味噌汁(玉葱 人参)	じゃがいも、米、な たね油、三温糖	牛乳、さんま、木綿 豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、いわし (煮干し)	はくさい、ほうれん そう、にんじん、た まねぎ、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、本みり ん、酒	たんぽぽぼ フライドポテト 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 228 mg
05 — 金 —	食パン クリームシチュー 野菜サラダ	食パン、じゃがい も、米、小麦粉、 油、なたね油、ごま 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、調製豆乳、 ハム、かつお節、ご ま	きゅうり、たまね ぎ、キャベツ、にん じん、うめ干し、味 付けのり	酢、コンソメ、しょ うゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 209 mg
06 — 土 —	きつねうどん 野菜の煮物(じゃが芋)	ゆでうどん、ロール パン、じゃがいも、 三温糖	牛乳、油揚げ、か つお節	だいこん、にんじ ん、たまねぎ、こん ぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ	スナックスティック 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 223 mg
08 — 月 —	にんじん御飯 煮魚 キャベツのそぼろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、小麦粉、三温 糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 さば、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 いわし(煮干し)	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ね ぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みり ん、みりん、酒	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 276 mg
09 — 火 —	ごはん 豆腐の揚げボール じゃこの酢の物 味噌汁(麩、えのき)	米、片栗粉、なが いも、油、焼ふ、三 温糖	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、しらす干 し、米みそ(淡色辛 みそ)、卵、いわし (煮干し)	バナナ、はくさい、 ほうれんそう、えの きたけ、にんじん、 葉ねぎ、生わか め、こんぶ(だし 用)、干しいた	しょうゆ、本みり ん、酢、酒	バナナ1/2 胡麻ビスケット 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 246 mg
10 — 水 —	ごはん 鶏肉の照焼 素麺サラダ 味噌汁(南瓜 法蓮草)	米、食パン、干しそ うめん、マヨネー ズ、マーガリン、三 温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛み そ)、かつお油漬 け、きな粉、いわし (煮干し)	かぼちゃ、きゅうり、 レタス、ほうれんそ う、にんじん、たま ねぎ、こんぶ(だし 用)	しょうゆ、酒、みり ん	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.1 g カルシウム 187 mg
11 — 木 —	ごはん ミートローフ ジャーマンポテト 味噌汁(白菜 油揚げ)	米、じゃがいも、パ ン粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚ひき肉、 鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、 卵、ベーコン、油揚 げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさ い、にんじん、こん ぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、洋風 スープ	ヨーグルト リッツ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 279 mg
12 — 金 —	発芽玄米入りご飯 (ひよこ、あひる、りす 煮物 しろごはん) 豆腐みそ汁(なめこ)	米、小麦粉、胚芽 米、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉 (ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(煮干し)、かつ お節、干しえび	だいこん、かぼ ちゃ、にんじん、な めこ、チンゲンサ イ、ごぼう、葉ね ぎ、グリーンピ ース(冷凍)、こんぶ(だ し用)	しょうゆ	ねぎ焼き 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 198 mg
13 — 土 —	カレーラーメン 薩摩芋の炒め煮	ゆで中華めん、さ つまいも、三温糖、 油	牛乳、豚肉(もも)、 かつお節	たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ(うすく ち)、カレールウ、 しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 183 mg
16 — 火 —	梅ご飯 冬瓜と野菜の煮物 めざし 味噌汁(麩 わかめ)	米、さつまいも、小 麦粉、三温糖、油、 焼ふ	牛乳、豚ひき肉、 めざし(生)、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、ごま、いわし (煮干し)	とうがん、にんじ ん、なす、バナナ、 たまねぎ、生わか め、うめ干し、こん ぶ(だし用)、レモン 果汁		バナナケーキ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 259 mg
17 — 水 —	ごはん 煮物(カレー味) 味噌汁(キャベツ もやし 青葱) 鶏ももの醤油焼き	じゃがいも、米、う どん、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、卵、米みそ (淡色辛みそ)、い わし(煮干し)	キャベツ、たまね ぎ、緑豆もやし、に んじん、グリーンピ ース(冷凍)、葉ね ぎ、こんぶ(だし用)	めんつゆ・スト レート、しょうゆ、 本みりん、カレー 粉	保育参加 冷やしうどん 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 198 mg
18 — 木 —	ごはん 野菜の白和え 味噌汁(玉葱 人参) 鮭の胡麻焼き	じゃがいも、米、な たね油、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)、黒ごま、 いわし(煮干し)	はくさい、ほうれん そう、にんじん、た まねぎ、こんぶ(だ し用)	しょうゆ、本みり ん	フライドポテト 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 234 mg

19 (金) 食パン クリームシチュー 野菜サラダ	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、小麦粉、三温糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、調製豆乳、ハム、きな粉、ごま	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	おはぎ 牛乳 ひよこ、あひる、りすは、おかかおにぎり	エネルギー 756 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 218 mg
20 (土) きつねうどん 野菜の煮物(じゃが芋)	ゆでうどん、ロールパン、じゃがいも、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)、ねぎ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティック 牛乳	エネルギー 396 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.3 g カルシウム 223 mg
22 (月) ごはん 煮魚 キャベツのそぼろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、小麦粉、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、さば、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、みりん、酒	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 276 g
24 (水) ごはん 鶏肉の照焼 素麺サラダ 味噌汁(南瓜 法蓮草)	米、食パン、干しそうめん、マヨネーズ、マーガリン、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお油漬缶、きな粉、いわし(煮干し)	なし、かぼちゃ、きゅうり、レタス、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 188 mg
25 (木) ごはん ミートローフ ジャーマンポテト 味噌汁(白菜 油揚げ)	米、じゃがいも、パン粉、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ベーコン、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、こんぶ(だし用)、パセリ	しょうゆ、洋風スープ	ヨーグルト リッツ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 279 mg
26 (金) 発芽玄米入りご飯 (ひよこ、あひる、りす 煮物 豆腐みそ汁(なめこ)	米、小麦粉、胚芽米、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、干しえび	だいこん、かぼちゃ、にんじん、なめこ、チンゲンサイ、ごぼう、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ねぎ焼き 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.6 g カルシウム 198 mg
27 (土) カレーラーメン 薩摩芋の炒め煮	ゆで中華めん、さつまいも、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレールー、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 183 mg
29 (月) ごはん すき焼き風煮物 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん しめじ)	米、食パン、干しそうめん、板こんにやく、焼ふ、黒砂糖、三温糖、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、たまねぎ、緑豆もやし、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.8 g カルシウム 239 mg
30 (火) 梅ご飯 冬瓜と野菜の煮物 めざし 味噌汁(麩 わかめ)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、めざし(生)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)	とうがん、にんじん、なす、バナナ、たまねぎ、生わかめ、うめ干し、こんぶ(だし用)、レモン果汁		バナナケーキ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 259 mg

献立紹介

<じゃこごはん> (8月の献立より)

- ・米
- ・ちりめんじゃこ 50g
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・醤油 大さじ2.5杯



☆ちりめん雑魚を、湯通して、砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れ

じゃこを入れ、水分がなくなるくらいまで炊く。

ご飯に混ぜる。

※子供たちに人気のごはんです。

※あひる、りすの小さいこグループは茸類、ハム、ベーコン、こんにやくはぬきます。

