



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 煮魚(鯖) 野菜の塩昆布和え 味噌汁(薩摩芋 えのき)	食パン、米、さつまいも、マーガリン、三温糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、粉チーズ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	チーズトースト 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 239 mg
02 (火)	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ	米、マカロニ、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、卵、きな粉	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、中濃ソース	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 168 mg
03 (水)	ごはん 野菜の胡麻味噌煮 澄まし汁(白菜 玉葱 わかめ)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、干しぶど	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	おから入りパウンドケーキ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 215 g
04 (木)	ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 味噌汁(豆腐 人参 しめじ)	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ゼラチン、いわし(煮)	ぶどう天然果汁、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼリー状)	ケチャップ、カレー粉、コンソメ	あじさいゼリー 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 209 mg
05 (金)	ごはん 野菜の卵とじ 中華胡瓜 味噌汁(南瓜 玉葱)	米、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、こんぶ(だし用)	酢、中華スープ、しょうゆ	野菜コロッケ 昆布1枚 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 251 mg
06 (土)	かやくうどん 野菜の煮物	さつまいも、ぶどうパン、ゆでうどん、三温糖、油	牛乳、かまぼこ、卵、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 369 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 201 mg
08 (月)	梅ご飯 豆腐のあんかけ煮 南瓜煮 味噌汁(そうめん 人参 青葱)	米、小麦粉、干しとうめん、砂糖、片栗粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、いちごジャム・低糖度、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	イチゴジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 291 mg
09 (火)	ごはん 豚じゃが 味噌汁(キャベツ 油揚げ 玉葱) オレンジ1/6	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、オレンジ、いんげん、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ	焼きうどん 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 202 mg
10 (水)		小麦粉、油、三温糖	牛乳			お弁当保育 ちんすこう 牛乳	エネルギー 205 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 10.5 g カルシウム 114 mg
11 (木)	ごはん クリームシチュー シーチキンサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	ごまめ バナナ1/3 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 277 mg
12 (金)	ごはん 鮭の味噌焼き キャベツのそぼろ煮 味噌汁(麩 わかめ 玉葱)	米、わらび餅粉、三温糖、焼ふ	牛乳、さけ、調製豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	豆乳わらびもち 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 192 mg
13 (土)	カレーうどん じゃが芋煮	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	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 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 169 mg
15 (月)	ごはん 煮魚(鯖) 野菜の塩昆布和え 味噌汁(薩摩芋 えのき)	食パン、米、さつまいも、マーガリン、三温糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、粉チーズ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	チーズトースト 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 239 mg
16 (火)	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ	米、マカロニ、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、卵、きな粉	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、中濃ソース	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 168 mg
17 (水)	ごはん 野菜の胡麻味噌煮 澄まし汁(白菜 玉葱 わかめ)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、干しぶど	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	おから入りパウンドケーキ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.1 g カルシウム 215 mg

18 (木) ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト 味噌汁(豆腐 人参 しめじ)	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ゼラチン、いわし(煮)	ぶどう天然果汁、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、かんてん(ゼリー状)	ケチャップ、カレー粉、コンソメ	あじさいゼリー 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 209 mg
19 (金) ごはん 野菜の卵とじ 中華胡瓜 味噌汁(南瓜 玉葱)	米、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、こんぶ(だし用)	酢、中華スープ、しょうゆ	野菜コロッケ 昆布1枚 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 251 mg
20 (土) ごはん かやくうどん 薩摩芋の土佐煮	さつまいも、ぶどうパン、ゆでうどん、三温糖、油	牛乳、かまぼこ、卵、かつお節	ほうれんそう、こんぶ(だし用)、にんじん	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 380 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.6 g カルシウム 197 g
22 (月) 梅ご飯 豆腐のあんかけ煮 南瓜煮 味噌汁(そうめん 人参 青葱)	米、小麦粉、干しそ、うめん、砂糖、片栗粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、まいたけ、いちごジャム・低糖度、うめ干し、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	イチゴジャム蒸しパン 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 291 mg
23 (火) ごはん 豚じゃが 味噌汁(キャベツ 油揚げ 玉葱)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、いんげん、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ	焼きうどん 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 198 mg
24 (水) ごはん ひじきの五目揚げ 酢の物 みそ汁(大根 なめこ)	米、ライ麦パン、さつまいも、小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、いわし(煮干し)	はくさい、だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、なめこ、ひじき、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	お誕生日会 玄米パン 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 205 mg
25 (木) ごはん クリームシチュー シーチキンサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	クッキー 牛乳	エネルギー 617 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 169 mg
26 (金) ごはん 鮭の味噌焼き キャベツのそぼろ煮 味噌汁(麩 わかめ 玉葱)	米、わらび餅粉、三温糖、焼ふ	牛乳、さけ、調製豆乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	豆乳わらびもち 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.6 g カルシウム 192 mg
27 (土) ごはん カレーうどん じゃが芋煮	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	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)、カレー粉、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 169 mg
29 (月) ごはん 煮魚(鯖) 野菜の塩昆布和え 味噌汁(薩摩芋 えのき)	食パン、米、さつまいも、マーガリン、三温糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、粉チーズ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	チーズトースト 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 239 mg
30 (火) ごはん ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ	米、小麦粉、上新粉、三温糖、パン粉、油、白玉粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ゆであずき缶、ベーコン、卵	たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、中濃ソース	水無月 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 163 mg

献立紹介

ちんすこう

材料 (5人分)

小麦粉 140g

砂糖 60g

油(ロード) 60g

作り方

- ①ボールに全ての材料を入れ、ひとかたまりになるまでこねて、まとめる。
- ②①をちぎって好きな形に丸め、少し指で押さえる。
- ③170度のオーブンで15分焼く。

