

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)	梅ご飯 鶏の味噌煮 切り干し大根 澄まし汁(麩、白菜)	三温糖、米、小麦粉、油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、りんご、うめ干し、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 3908 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.4 g カルシウム 289 mg		
02 (火)	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 味噌汁(キャベツ わかめ)	じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ	酢、しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 253 mg		
03 (水)	散らし・手巻き寿司 いわしの照り焼き 胡麻和え 味噌汁(豆腐 青葱)	米、砂糖、三温糖、油	牛乳、いわし、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、凍り豆腐、すりごま	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、葉ねぎ、焼きのり、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	節分 米粉パン 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.8 g カルシウム 249 mg		
04 (木)	ハヤシライス 野菜サラダ(人参ドレッシング)	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、なたね油、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.4 g カルシウム 190 mg		
05 (金)	ごはん じゃがいものそばろ煮 味噌汁(大根 白菜)	じゃがいも、米、小麦粉、なたね油、三温糖、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ベニエ(揚げドーナツ) 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 159 mg		
06 (土)	野菜あんかけうどん 薩摩芋煮	生うどん、さつまいも、コッペパン、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	はくさい、にんじん、緑豆もやし、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 7.9 g カルシウム 201 mg		
08 (月)	ごはん 煮魚 白菜の胡麻和え 味噌汁(そうめん わかめ)	米、小麦粉、黒砂糖、干しそうめん、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、ごま	はくさい、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 225 mg		
09 (火)	ごはん 鶏の照り焼き 野菜のおかか和え みそ汁(大根・油揚げ・青葱)	食パン、米、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、粉チーズ、すりごま、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	チーズトースト 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 230 mg		
10 (水)		板こんにゃく	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、葉ねぎ、こんぶ(だし用)		お弁当保育 豚汁 牛乳	エネルギー 139 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 7.4 g カルシウム 146 mg		
12 (金)	ごはん すき焼き風煮物 ゆで卵 味噌汁(白菜 さつま揚げ)	さつまいも、米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、黒ごま	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	大学芋 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.9 g カルシウム 246 mg		
13 (土)	カレーラーメン 野菜のおかか煮	ゆで中華めん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	だいこん、にんじん、はくさい、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	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 469 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.5 g カルシウム 182 mg		
15 (月)	梅ご飯 鶏の味噌煮 切り干し大根 澄まし汁(麩、白菜)	三温糖、米、小麦粉、油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、りんご、うめ干し、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 3908 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.4 g カルシウム 289 mg		
16 (火)	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜の酢漬け 味噌汁(キャベツ わかめ)	じゃがいも、米、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ	酢、しょうゆ、食塩	焼きポテト 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 253 mg		
17 (水)	ごはん 鮭の照り焼き 味噌汁(豆腐 青葱) 薩摩芋の金平	米	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	葉ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ	米粉パン 牛乳	エネルギー 336 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.5 g カルシウム 165 mg		
18 (木)	ハヤシライス 野菜サラダ(人参ドレッシング)	食パン、じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、なたね油、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールー、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩	きな粉サンド 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 23.4 g カルシウム 190 mg		

19	ごはん (金) じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(大根 白菜)	じゃがいも、米、小麦粉、なたね油、三温糖、マーガリン、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、卵	はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ベニエ(揚げドーナツ) 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 159 mg
20	野菜あんかけうどん (土) 薩摩芋煮	生うどん、さつまいも、コッペパン、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、かつお節	はくさい、にんじん、緑豆もやし、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 7.9 g カルシウム 201 mg
22	ごはん (月) 煮魚 白菜の胡麻和え 味噌汁(そうめん わかめ)	米、小麦粉、黒砂糖、干しそうめん、三温糖、なたね油	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、調製豆乳、ごま	はくさい、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 225 mg
23	ごはん (火) 鶏の照り焼き 野菜のおかか和え みそ汁(大根・油揚げ・青葱)	食パン、米、マーガリン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、粉チーズ、すりごま、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、本みりん	チーズトースト 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 230 mg
24	ごはん (水) ひじきの五目揚げ 野菜のナムル 味噌汁(麩、なめこ)	米、さつまいも、小麦粉、なたね油、焼ふ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	みかん、はくさい、なめこ、れんこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	お誕生日会 みかん 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 207 mg
25	発芽玄米入りご飯 (木) ツナじゃが バナナ1/3 味噌汁(豆腐、チンゲン菜)	じゃがいも、米、胚芽米、小麦粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、かつお油漬、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	すいとん 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 196 mg
26	ごはん (金) すき焼き風煮物 ゆで卵 味噌汁(白菜 さつま揚げ)	さつまいも、米、板こんにゃく、砂糖、焼ふ	牛乳、焼き豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、ごま	緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	大学芋 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 246 mg
27	カレーラーメン (土) 野菜のおかか煮	ゆで中華めん、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	だいこん、にんじん、はくさい、こんぶ(だし用)、葉ねぎ	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 469 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.5 g カルシウム 182 mg
29	梅ご飯 (月) 鶏の味噌煮 切り干し大根 澄まし汁(麩、白菜)	三温糖、米、小麦粉、油、焼ふ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、りんご、うめ干し、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、レモン果汁	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 3908 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 27.4 g カルシウム 289 mg

今月の献立から

<薩摩芋の金平> 4人分

材料 作り方



チーズトースト

材料 作り方

薩摩芋 …1本(200g) ①薩摩芋、牛蒡、人参を、細めの乱切りに切る。

食パン 3枚 ①マーガリンと粉チーズを、混ぜて柔らかくする。

ごぼう …70g(中1本) ②ごぼうは、少しゆがく。

マーガリン(バター) 大匙1(15g) ②①を、食パンにぬる。

人参 …100g(1/2本) ③鍋にごま油をひき豚肉を炒め、人参、牛蒡、薩摩芋を炒める。

粉チーズ 小さじ2(10g) ③1枚を4つに切り250度に余熱したオーブンで5分焼く。

豚肉 …50g

④材料が少し柔らかくなったら、砂糖を、醤油を入れる。

砂糖 …小さじ1弱

野菜が固い場合は、少し水を入れる。水分がなくなって

醤油 …小さじ1と1/2 柔らかくなったら、胡麻をふりかけて仕上げをする。

ごま油 …小さじ1

胡麻 …小さじ1

※とても簡単なので、朝食に最適です。
子どもに人気のおやつです。

