

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		
02 (月)	ごはん 炒り豆腐 中華胡瓜 味噌汁(そうめん 麩 青葱)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、焼ふ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢	マープルケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 268 mg
06 (金)	ごはん 煮魚(鯖) 切干大根煮 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、きょうな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	バナナ2/3 鯉ポーロ 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 9.3 g カルシウム 203 mg
07 (土)	親子うどん じゃが芋煮	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 186 g
09 (月)	ごはん 鯖の胡麻焼き キャベツとさつま揚げの煮物 豆腐みそ汁(豆腐 なめこ 青葱)	米、小麦粉、板こんにゃく、マーガリン、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、さば、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、黒ごま	キャベツ、にんじん、みかん濃縮果汁、しめじ、みかん缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 245 mg
10 (火)	ごはん 豚じゃが 味噌汁(白菜 玉葱)	じゃがいも、食パン、米、マーガリン、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	チーズトースト 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 191 mg
11 (水)		小麦粉、オリーブ油	牛乳、ごま		食塩	お弁当保育 グリンシーニ 牛乳	エネルギー 193 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 9.7 g カルシウム 127 mg
12 (木)	ごはん ミートローフ 野菜サラダ 味噌汁(麩、えのき 青葱)	米、三温糖、パン粉、焼ふ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、かんでん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	南瓜ようかん 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 170 mg
13 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ	じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、食塩	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.5 g カルシウム 305 mg
14 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ぶどうパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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 485 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 247 mg
16 (月)	ごはん 炒り豆腐 中華胡瓜 味噌汁(そうめん 麩 青葱)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、焼ふ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢	マープルケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 268 mg
17 (火)	発芽玄米入りご飯 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(大根・油揚げ・青葱)	焼きそばめん、米、胚芽米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、あおのり、こんぶ(だし用)	ウスターソース、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 196 mg
18 (水)	ごはん ポークビーンズ ブロッコリー(塩) 味噌汁(キャベツ、しめじ)	米、ライ麦パン、じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、食塩、コンソメ	胚芽ロール 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 167 mg
19 (木)	ごはん 豚肉とふきの炒め 粉吹芋 みそ汁(豆腐 白菜)	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ふき、こんぶ(だし用)、味付けのり、パセリ	しょうゆ、食塩	おにぎり(鯉節) 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 203 mg
20 (金)	ごはん 煮魚(鯖) きゃべつのおかか和え 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、ぶどうパン、三温糖	牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ぶどうパン バナナ1/2 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 181 mg
21 (土)	親子うどん じゃが芋煮	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かつお節	ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.6 g カルシウム 186 mg

23 (月)	ごはん 鯖の胡麻焼き キャベツとさつま揚げの煮物 豆腐みそ汁(豆腐 なめこ 青葱)	米、小麦粉、板こんにゃく、マーガリン、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、さば、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、黒ごま	キャベツ、にんじん、みかん濃縮果汁、しめじ、みかん缶、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	らいおん組遠足 オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 245 mg
24 (火)	ごはん 豚じゃが 味噌汁(白菜 玉葱)	じゃがいも、食パン、米、マーガリン、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、にんじん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	チーズトースト 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 191 mg
25 (水)	豆ごはん 鶏肉の照焼 春雨ソテー 澄まし汁(大根 かまぼこ わかめ)	米、はるさめ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、えんどう(乾)、かまぼこ、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、生わかめ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酒、食塩、みりん	お誕生日会 野菜コロッケ 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.1 g カルシウム 169 g
26 (木)	ごはん ミートローフ 野菜サラダ 味噌汁(麩、えのき 青葱)	米、三温糖、パン粉、焼ふ、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、かんでん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	南瓜ようかん 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 170 mg
27 (金)	ハヤシライス マカロニサラダ	じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ハム、豆乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり	カレールー、酢、コンソメ、食塩	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 305 mg
28 (土)	きつねうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ぶどうパン、三温糖	牛乳、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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 485 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.6 g カルシウム 247 mg
30 (月)	ごはん 炒り豆腐 中華胡瓜 味噌汁(そうめん 麩 青葱)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、焼ふ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢	マープルケーキ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.9 g カルシウム 268 mg
31 (火)	発芽玄米入りご飯 南瓜のそぼろ煮 みそ汁(大根・油揚げ・青葱)	焼きそばめん、米、胚芽米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、あおのり、こんぶ(だ	ウスターソース、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 196 mg

## こんだて紹介

### ふきと豚肉の炒め物

材料 4人分

作り方

ふき 80g

**\*ふきの下処理**

大きい鍋に入る長さにふきを切る。  
塩をふり、まな板の上で板ずりをします。鍋にたっぷりのお湯を沸かして、塩のついたままのふきを入れ湯がきます。  
ゆで上がったら、冷水にとります。

豚肉 160g

人参 120g

玉葱 200g

\*ゆで時間の目安は、細い先の部分で3分、太い根元の部分で5分。

キャベツ 320g

次に、ふきの皮をむきます。  
\*爪の先を使い、先端の皮を2~3cmほど一周まるとむき、一つにまとめて一気に端までむくとやりやすいです。

砂糖 10g

醤油 20cc

①フライパンに油をしき、豚肉、玉葱、人参を炒めます。

胡麻 10g

②次にキャベツを入れ、少ししなつとなれば、ふきを加えます。

油 10g

③砂糖、醤油で味をつけ仕上げに胡麻を入れれば出来上がり！！

