



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事 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 (火)	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 224 mg
02 (水)	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 たたきごぼう 味噌汁(麩、白菜)	米、はるさめ、焼ふ、三温糖、油、黒糖ロールパン	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 8.6 g カルシウム 184 mg
04 (金)	ごはん チキングラタン ぼりぼり胡瓜 コーンスープ	米、マカロニ、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ	みかん、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん	コンソメ、食塩	みかん1個 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 219 g
05 (土)	わかめうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	生わかめ、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	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.2 g カルシウム 180 mg
07 (月)	ごはん 高野豆腐の中華風煮 味噌汁(キャベツ しめじ 青葱)	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.0 g カルシウム 262 mg
08 (火)	ごはん 野菜の胡麻味噌煮 澄まし汁(ソーマン 玉葱) 柿1/6	米、さつまいも、干しそうめん、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	かき、だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、味付けのり、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 183 mg
09 (水)	ごはん 手羽元のさっぱり煮 キャベツのおかか和え 豆腐みそ汁(豆腐 なめこ)	米、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖、マーガリン	牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、卵、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、食塩	乳児お弁当保育 ポテトパフ 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 27.0 g カルシウム 198 mg
10 (木)	ごはん 煮魚(鯖) 白菜と油揚げの煮物 味噌汁(薩摩芋 玉葱 青葱)	米、食パン、さつまいも、板こんにゃく、マーガリン、三温糖、グラニュー糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ぞう・きりんお弁当保育 ラスク 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 197 mg
11 (金)	ハヤシライス かぶのサラダ	じゃがいも、米、胚芽米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり	カレーパウダー、酢、しょうゆ	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.1 g カルシウム 289 mg
12 (土)	玉子うどん 薩摩芋煮	ゆでうどん、さつまいも、ぶどうパン、三温糖	牛乳、卵、かつお節	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 424 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.1 g カルシウム 193 mg
14 (月)	ごはん 焼魚 野菜の煮物 味噌汁(そうめん 人参)	食パン、米、さつまいも、干しそうめん、さん、マーガリン、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、粉チーズ	だいこん、にんじん、れんこん、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 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 183 mg
15 (火)	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 224 mg
16 (水)	ごはん 蒸し芋 豚肉と春雨の炒め煮 たたきごぼう 味噌汁(麩、白菜)	さつまいも、米、はるさめ、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 8.7 g カルシウム 185 mg
17 (木)	ごはん ささみの磯部揚げ 酢の物 味噌汁(大根 しめじ 青葱)	米、ライ麦パン、小麦粉、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、もやし、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	酢、しょうゆ	らいおん遠足 米粉パン 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 6.5 g カルシウム 168 mg
18 (金)	ごはん チキングラタン ぼりぼり胡瓜 コーンスープ	米、マカロニ、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ	みかん、きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん	コンソメ、食塩	みかん1個 花形ビスケット2枚 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 219 mg

19 (土)	わかめうどん 野菜の煮物	ゆでうどん、じゃがいも、ロールパン、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	生わかめ、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	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 180 mg
21 (月)	ごはん 高野豆腐の中華風煮 味噌汁(キャベツ しめじ 青葱)	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、凍り豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 262 mg
22 (火)	ごはん 野菜の胡麻味噌煮 澄まし汁(ソーマン 玉葱)	米、さつまいも、干しそうめん、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、味付けのり、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.1 g カルシウム 181 g
24 (木)	ごはん 煮魚(鯖) 白菜と油揚げの煮物 味噌汁(薩摩芋 玉葱 青葱)	米、食パン、さつまいも、板こんにゃく、マーガリン、三温糖、グラニュー糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ラスク 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.3 g カルシウム 197 mg
25 (金)	ハヤシライス かぶのサラダ	じゃがいも、米、胚芽米、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり	カレールー、酢、しょうゆ	ヨーグルト 胡麻スティック2本 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 289 mg
26 (土)	玉子うどん 薩摩芋煮	ゆでうどん、さつまいも、ぶどうパン、三温糖	牛乳、卵、かつお節	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 424 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 7.1 g カルシウム 193 mg
28 (月)	ごはん 焼魚 野菜の煮物 味噌汁(そうめん 人参)	食パン、米、さつまいも、干しそうめん、マーガリン、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、粉チーズ	だいこん、にんじん、れんこん、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 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 183 mg
29 (火)	わかめごはん じゃがいものそばろ煮 味噌汁(豆腐、油揚げ 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、にんじん、りんご、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 224 mg
30 (水)	ごはん 蒸し芋 豚肉と春雨の炒め煮 たたきごぼう 味噌汁(麩、白菜)	さつまいも、米、ほろさめ、焼ふ、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	お誕生日会 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.7 g カルシウム 185 mg

こんだて紹介



ポテトパフ (4人分)

作り方



じゃが芋

480g

①じゃが芋を湯がいて、柔らかくし、つぶす。(できるだけ細かく潰してください。)

小麦粉

60g

②鍋にマーガリンを入れ溶かし、水と塩を加えていきます。
火を止め、その中に小麦粉を混ぜ固まってきたら、溶いた卵を入れ混ぜ合わせる。

マーガリン

40g

③①と②を混ぜ、あとはお好みの大きさに丸めます。

水

120cc

④揚げ油を180℃に熱し、揚げる。(きつね色になったらok)

卵

1個

⑤出来上がり！！

塩

1g

*外はカリッと中はふわっと、おかずやおやつの1品に作ってみてください！

油

揚げ油

風邪をひかないために・・・。

睡眠・栄養をしっかりとって疲れないようにすることが大切です。

栄養をしっかりと体に取り入れるために、生活リズムを正し、3度の食事をきちんととってください。

