



# 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 味噌汁(豆腐 わかめ) お好みビーフン 胡瓜の酢漬け 薩摩芋煮(ひ、あ)	食パン、米、ビーフン、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 207 mg
02 (火)	ごはん 牛乳 煮魚(鱈) ひじきの煮物	味噌汁(麩、キャベツ 青葱) じゃが芋煮(ひ、あ) 米、焼ふ、油、砂糖、三温糖、じゃがいも	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	五穀パン 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 307 mg
06 (土)	わかめうどん 野菜の煮物	生うどん、じゃがいも、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	にんじん、生わかめ、たまねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.6 g カルシウム 182 mg
08 (月)	ごはん 鶏のオープン焼き 鶏肉の照煮(ひ、あ) 根野菜の煮物	味噌汁(キャベツ なめこ 玉葱) 米、さつまいも、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)、さやえんどう	しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 202 mg
09 (火)	ごはん 鮭の西京焼き 野菜の胡麻和え 煮物(ひ、あ)	澄まし汁(大根、玉葱 青葱) 米、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、白みそ、ゼラチン、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)、レモン、かぼちゃ	しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ	ミルクゼリー 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 240 mg
10 (水)	お弁当保育 	上新粉、マーガリン、三温糖	牛乳		食塩	グルテンフリークッキー 牛乳	エネルギー 191 kcal たんぱく質 4.3 g 脂質 9.7 g カルシウム 112 mg
11 (木)	薩摩芋の煮物(ひ、あ) 白菜とさつまいもの煮物 ごはん ミートローフ 味噌汁(麩、玉葱)	米、板こんにゃく、パン粉、三温糖、焼ふ、油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、さつまいも、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	バナナ ルヴァン 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 185 mg
12 (金)	ハヤシライス スティックサラダ	じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、グリーンアスパラガス、みかん濃縮果汁、みかん缶、グリーンピース	カレー粉、酢、しょうゆ	オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 186 mg
15 (月)	ごはん 味噌汁(豆腐 わかめ) お好みビーフン 胡瓜の酢漬け 薩摩芋煮(ひ、あ)	味噌汁(豆腐 わかめ) 食パン、米、ビーフン、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、ピーマン、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	全体検診 ジャムサンド 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.2 g カルシウム 207 mg
16 (火)	ごはん 牛乳 煮魚(鱈) ひじきの煮物	味噌汁(麩、キャベツ 青葱) じゃが芋煮(ひ、あ) 米、焼ふ、油、砂糖、三温糖、じゃがいも	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	野菜コロッケ 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.2 g カルシウム 307 mg
17 (水)	カレーピラフ 手羽元の照煮 ポテトサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	米、じゃがいも、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏手羽肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、みりん、カレー粉、食塩	保育参加 ヨーグルト クラッカー 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 221 mg
18 (木)	ごはん 豚肉とふきと野菜のたいたん 味噌汁(豆腐、白菜)	米、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ふき、はくさい、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ	おにぎり 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.5 g カルシウム 215 mg
19 (金)	ごはん 麻婆豆腐 味噌汁(大根 油揚げ) いちご	米、焼きそばめん、片栗粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり、いちご	ウスターソース、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.6 g カルシウム 255 mg
20 (土)	わかめうどん 野菜の煮物	生うどん、じゃがいも、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	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.5 g カルシウム 163 mg
22 (月)	ごはん 味噌汁(キャベツ なめこ 玉葱) 鶏のオープン焼き 鶏肉の照煮(ひ、あ) 根野菜の煮物	味噌汁(キャベツ なめこ 玉葱) 米、さつまいも、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、生クリーム、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、こんぶ(だし用)、さやえんどう、レモン、かんてん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	ミルクゼリー 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 202 mg

23	ごはん （ 火 ） 鮭の西京焼き 野菜の胡麻和え 煮物（ひ、あ）	澄まし汁（大根、玉葱 青葱）	米、三温糖	牛乳、さけ、ヨーグルト（無糖）、生クリーム、白みそ、ゼラチン、かつお節、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ（だし用）、レモン、かぼちゃ	しょうゆ（うすくち）、酒、しょうゆ	ミルクゼリー 牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 240 mg
24	豆ごはん （ 水 ） 豚じゃが 味噌汁（白菜 玉葱）		じゃがいも、米、食パン、マーガリン、油、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、えんどう（乾）	たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、こんぶ（だし用）	ケチャップ、しょうゆ	ビザトースト 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 168 mg
25	薩摩芋の煮物（ひ、あ） （ 木 ） ごはん ミートローフ 味噌汁（麩、玉葱）	白菜とさつま揚げの煮物	米、板こんにゃく、パン粉、三温糖、焼ふ、油、さつまいも	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、さつま揚げ、卵、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ（だし用）	しょうゆ	バナナ ルヴァン 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 185 mg
26	ハヤシライス （ 金 ） スティックサラダ		じゃがいも、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉（もも）、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、グリーンアスパラガス、みかん濃縮果汁、みかん缶、グリーンピース	カレールー、酢、しょうゆ	オレンジ蒸しパン 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 186 mg
27	カレーうどん （ 土 ） 薩摩芋の煮物		ゆでうどん、さつまいも、コッペパン、三温糖、片栗粉	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	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.0 g カルシウム 198 mg
29	ごはん （ 月 ） お好みビーフン 胡瓜の酢漬け 薩摩芋煮（ひ、あ）	味噌汁（豆腐 わかめ）	食パン、米、ビーフン、さつまいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）	きゅうり、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、ピーマン、こんぶ（だし用）	しょうゆ、酢	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 207 mg
30	ごはん （ 火 ） 牛乳 煮魚（鱈） ひじきの煮物	味噌汁（麩、キャベツ 青葱） じゃが芋煮（ひ、あ）	米、焼ふ、油、砂糖、三温糖、じゃがいも	牛乳、さわら、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	キャベツ、にんじん、だいこん、ひじき、グリーンピース（冷凍）、ねぎ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、本みりん、酒	野菜コロッケ 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.2 g カルシウム 307 mg
31	カレーピラフ （ 水 ） 手羽元の照煮 ポテトサラダ（ドレッシング） コンソメスープ		米、じゃがいも、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、鶏手羽肉、ベーコン、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、みりん、カレー粉、食塩	お誕生会 ヨーグルト クラッカー 牛乳	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 221 mg

## 今月の献立紹介

### <麻婆豆腐>

材料	
木綿豆腐	1丁（約400g）
豚ミンチ	160g
人参	100g（約1/2本）
玉葱	160g（1/2玉）
青葱	30g
味噌	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
醤油	小さじ1強
胡麻油	小さじ1
片栗粉	大さじ1



★ひよこぐみ、あひるぐみは、練り物、ハム、ベーコン、油揚げ  
こんにゃく、きのこ類は、味が濃く食べにくいので抜いています。

### 作り方



- ①人参、玉葱は一口大に切り葱は、すこし太めの小口切りにする。
- ②豆腐をキッチンペーパーを敷いたお皿に乗せ、電子レンジで1分ぐらい加熱し水切りをします。そして12等分に切ります。（普通に水切りしてもらってもokです。）
- ③熱した鍋にごま油をひき、豚ミンチ、玉葱、人参を柔らかくなるまで炒める。
- ④③に、片栗粉以外の調味料を入れて味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④に、②の豆腐を入れてとうふが温まれば出来上がり。

※豆腐の代わりに大根でも美味しいです。保育園メニューなので辛さは、ありませんが

子ども達の大好きなメニューです。