

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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)	秋野菜カレー 〜ヒジキのマリネ マッシュルームときゃべつのスープ フルーツ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、脱脂粉乳、鶏もも肉、卵	玉葱、南瓜、フルーツ、もやし、人参、キャベツ、茄子、胡瓜、マッシュルーム、レーズン、ひじき、生姜、にんにく	カレールー、酢、しょうゆ、食塩、ケチャップ、ウスターソース	スキムミルク スキムミルク お菓子	エネルギー 703 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.4 g カルシウム 378 mg
03 (火)	ご飯 〜手作りさつま揚げ 納豆和え 〜なめことオクラのみそ汁	米、油、砂糖、片栗粉	白身魚すり身、牛乳、納豆、鶏レバー、みそ、大豆水煮、卵、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	小松菜、フルーツ、バナナ、みかん缶、パイナップル、なめこ、キウイフルーツ、葱、オクラ、玉葱、ひじき、大葉、粉寒天	しょうゆ	お菓子 杏仁豆腐	エネルギー 728 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 37.6 g カルシウム 230 mg
04 (水)	ご飯 〜豆腐のピカタ 野菜ののり塩もみ 〜白菜と小松菜の清汁	さつまいも、米、米粉、砂糖、油、黒ごま、小麦粉	木綿豆腐、卵、鶏もも肉、調製豆乳、鶏ひき肉、粉チーズ、かつお節	フルーツ、蕪、小松菜、胡瓜、人参、白菜、玉葱、ピーマン、青のり	しょうゆ、食塩	スキムミルク さつま芋もち	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 230 mg
05 (木)	ご飯 〜ボークチャップ ワカメサラダ 〜青梗菜のスープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、上新粉、油、ごま	牛乳、豚肉(肩)、ヨーグルト、鶏もも肉、脱脂粉乳、無塩バター、ハム	みかん缶、キャベツ、フルーツ、青梗菜、玉葱、胡瓜、しめじ、ピーマン、人参、コーン缶、カットワカメ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、ワイン(白)、食塩	お菓子 みかんヨーグルトジュース ココアポーロ	エネルギー 757 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 34.7 g カルシウム 342 mg
06 (金)	ご飯 〜チーズ入りソフト炒り卵 磯和え 〜さくらえびと押麦のスープ	米、小麦粉、砂糖、油、粉糖、押麦	卵、豚肉(肩)、鶏もも肉、ベーコン、とろけるチーズ、ヨーグルト、無塩バター、牛乳、干しえび	小松菜、玉葱、フルーツ、人参、ほうれん草、ブロッコリー、マッシュルーム、刻みのり	しょうゆ、食塩	スキムミルク シュガーパウダークッキー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.9 g カルシウム 227 mg
07 (土)	肉うどん 〜南瓜サラダ	干しうどん、もち米、米、マヨネーズ、黒ごま、砂糖	豚肉(肩)、あずき(乾)、ベーコン、かつお節	かぼちゃ、にんじん、こまつな、ねぎ、きゅうり、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩	お菓子 赤飯	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 71 mg
09 (月)	親子丼 〜甘酢和え 若竹汁 フルーツ	米、小麦粉、砂糖、油	卵、鶏もも肉、牛乳、無塩バター、脱脂粉乳、かつお節	フルーツ、玉葱、キャベツ、人参、もやし、筍(ゆで)、葱、グリーンピース、レーズン、カットワカメ	しょうゆ、酢、酒、食塩	スキムミルク キャラットケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.6 g カルシウム 196 mg
10 (火)	ご飯 〜魚の香味焼き 切干だいこん煮付け のっぺい汁	米、小麦粉、さといも、グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	魚、豚肉(肩)、卵、無塩バター、油揚げ、干しえび	フルーツ、人参、葱、大根、牛蒡、切干大根、隠元、生姜	しょうゆ、酒、食塩	お菓子 ジョア 型抜きクッキー	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 758 mg



『きのこご飯』

1人分

〈 材料 〉

米	30g
水(炊く用)	42ml
鶏ひき肉	10g
干椎茸	1g
しめじ	8g
舞茸	8g
えのき茸	8g
エリンギ	8g
人参	7g
醤油	1.4g
砂糖	0.7g
酒	0.7g
塩	0.15g
さやえんどう	2g

《 作り方 》

- 1.干椎茸は水でもどし、米は研いでおく。
- 2.人参は短めの千切りにし、さやえんどうは斜め細切りに切る。きのこ類は食べやすい大きさに切る。
- 3.鍋に分量外の水80mlくらいと鶏ひき肉を入れたらよくほぐし、火にかける。灰汁が出てきたら、丁寧にとる。
- 4.3の肉に火が通ったら、人参、きのこ類、調味料を入れ柔らかくなるまで煮る。
- 5.4が柔らかくなったらザルにあける。この時、煮汁も使うので捨てずに具材と分けてとっておき、冷ましておく。
- 6.1で研いでおいた米を炊飯釜に入れ、5の煮汁から42mlとり一緒に入れる。足りない場合は、水で代用する。
- 7.6を1時間くらい浸水させたら、炊飯する。
- 8.7が炊き上がったたら、5でとっておいた具材を入れ保温しておく。
- 9.2で切っておいたさやえんどうを茹でる。
- 10.8に9のさやえんどうを入れ、よく混ぜたら出来上がり！！



* あくまでも園での作り方になっていますので、ご家庭で作る際は具材と一緒に炊いていただいても大丈夫です。



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 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		
11	ごはん フルーツ (豆腐ナゲット 水花野菜サラダ 春雨スープ)	さつまいも、米、油、米粉、はるさめ、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、鶏ささ身	フルーツ、フロコリー、人参、玉葱、しめじ、カブチ、えのき茸、コーン缶、干椎茸	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	スキムミルク ぶかし芋	エネルギー 740 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 42.6 g カルシウム 112 mg
12	ピビンバ (ほくほくポテトサラダ 木素麺と海老しんじょ清汁 フルーツ)	米、じゃがいも、やまといも、マヨネーズ、干しとうもろこし、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、えび、卵、ホイップクリーム、かつお節	フルーツ、もやし、ほうれん草、葱、人参、小松菜、胡瓜、生姜、にんにく	しょうゆ、食塩、酢、酒	お菓子 マンゴープリン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 208 mg
13	バターロール フルーツ (ピーマンの肉づめ 金フレンチサラダ 卵のかき玉スープ)	米、ロールパン、油、パン粉、小麦粉、砂糖	卵、豚ひき肉、鶏もも肉、鶏ひき肉、牛乳、かつお節	フルーツ、キャベツ、玉葱、ほうれん草、ピーマン、人参、パイン缶、フロコリー、牛蒡、さやえんどう	しょうゆ、ケチャップ、酢、酒、食塩	スキムミルク 鶏ごぼうご飯	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 86 mg
14	スパゲティナポリタン (里芋のスープ 土)	スパゲティ、さといも、米、もち米、くりの甘露煮、オリーブ油、油、黒ごま	ウインナー、鶏もも肉	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	お菓子 栗ごはん	エネルギー 337 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 10.2 g カルシウム 32 mg
17	ごはん フルーツ (豚の生姜焼き 火3色なます きのこのみそ汁)	米、砂糖、じゃがいも、油	豚肉(肩)、牛乳、鶏もも肉、みそ、いわし(煮干し)	玉葱、大根、フルーツ、人参、葱、胡瓜、舞茸、えのき茸、ピーマン、粉寒天、干椎茸、生姜	しょうゆ、酢、酒、食塩	お菓子 十五夜ゼリー	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 120 mg
18	ごはん フルーツ (レバーの唐揚げ 水かぼちゃのチーズ焼き ポトフ風)	米、油、じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、小麦粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏レバー、鶏もも肉、とろけるチーズ、ウインナー、干しえび	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ	しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	スキムミルク 牛乳 えび塩クッキー	エネルギー 961 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 52.6 g カルシウム 333 mg
19	ごはん フルーツ (煮魚 木きんぴらごぼう はんぺんとうろけの清汁)	米、砂糖、小麦粉、油、ごま、パイ皮	魚、牛乳、卵、豚肉(肩)、油揚げ、はんぺん、かつお節	フルーツ、バナナ、牛蒡、人参、筍(ゆで)、さやえんどう、隠元、生姜	しょうゆ、酒、食塩	お菓子 ジョア バナナカスタードパイ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 744 mg
20	ごはん フルーツ (擬製高野豆腐 金胡麻和え すり流し汁)	米、さといも、もち米、砂糖、片栗粉、黒ごま、油	卵、こしあん、鶏ひき肉、油揚げ、鶏もも肉、凍り豆腐、きな粉、かつお節	蓮根、ほうれん草、フルーツ、もやし、筍(ゆで)、人参、葱、みつば、干椎茸	しょうゆ、食塩	スキムミルク おはぎ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 155 mg
21	豚汁にうめん (さつま芋のカレー炒め 土)	さつまいも、干しとうもろこし、米、もち米、板こんにゃく、砂糖、ごま油	木綿豆腐、ベーコン、豚ひき肉、豚肉(肩)、みそ	ほうれん草、人参、大根、葱、牛蒡、グリーンピース、干椎茸、だし昆布	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、カレー粉	お菓子 中華風おこわ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 11.9 g カルシウム 81 mg
24	ごはん フルーツ (炒り豆腐 火タコさんウインナー レタススープ)	米、油、砂糖	木綿豆腐、ウインナー、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、かつお節	フルーツ、ねぎ、もやし、フロコリー、にんじん、たまねぎ、レタス、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、食塩	お菓子 キラキラゼリー	エネルギー 660 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.7 g カルシウム 135 mg
25	ごはん フルーツ (魚のポテト焼き 水ささ身と小松菜のおかゆ和え けんちん汁)	米、じゃがいも、食パン、砂糖、板こんにゃく、油	牛乳、魚、卵、木綿豆腐、豚肉(肩)、鶏ささ身、無塩バター、かつお節	小松菜、フルーツ、青梗菜、人参、もやし、大根、牛蒡、干椎茸、パセリ	しょうゆ、食塩	スキムミルク 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 374 mg
26	ごはん フルーツ (ひき肉の春巻き 木中華風和え物 ワカメスープ)	米、油、さつまいも、もち米、春巻きの皮、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、黒ごま	豚ひき肉、豚肉(肩)、油揚げ	こまつな、フルーツ、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、食塩、カレー粉	お菓子 さつま芋ご飯	エネルギー 767 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 43.2 g カルシウム 129 mg
27	ごはん フルーツ (ツナの厚焼き卵 金トマトサラダ 切干大根のスープ)	米、小麦粉、砂糖、油、ごま	ヤクルト、卵、豚肉(肩)、無塩バター、ツナ油漬、卵(黄)、かつお節	トマト、フルーツ、青梗菜、玉葱、胡瓜、人参、レタス、切干大根、ヤングコーン、万能ねぎ	酢、しょうゆ、食塩、酒	スキムミルク ヤクルト あんぱんまんクッキー	エネルギー 624 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 27.1 g カルシウム 154 mg
28	湯麺 (じゃが芋と鶏肉の煮物 土)	じゃがいも、米、干し中華めん、砂糖、ごま、油	豚肉(肩)、油揚げ、鶏もも肉、えび	にんじん、たまねぎ、もやし、にら、さやえんどう、黒さくらげ	しょうゆ、酢、食塩、酒	お菓子 稲荷ずし	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.7 g カルシウム 77 mg
30	♪お誕生会♪ (ミートソーススパゲティ 月マゼドアンサラダ 豆乳と野菜のスープ プリン)	じゃがいも、米、スパゲティ、油、オリーブ油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏レバー、鶏もも肉、鶏ひき肉	玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、舞茸、筍(ゆで)、しめじ、胡瓜、キャベツ、エリンギ、えのき茸、カットトマト缶、ピーマン、さや	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、ワイン(白)、食塩、酒	スキムミルク きのこご飯	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.8 g カルシウム 124 mg