

# 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/水分 (1人あたり)	材 料 名 熟と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの 調味料	(※は10時おやつ◎は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ	行事
01 土	日替わりお弁当	38.5(31.0) 6.8(0.6) 0.1(0.1) 0.2(0.2)	◎サラダせんべい		麦茶	麦茶、サラダせんべい	
06 木	ぬきうどん、みそ汁(もやし)、里芋の煮物、バナナ	376.3(246.2) 15.0(11.0) 3.8(2.8) 3.3(2.0)	ゆでうどん、きつね、◎米、砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、ピーマン、たまねぎ、えだまめ(冷凍)、カットわかめ	牛乳、米	牛乳、わかめおにぎり
07 金	ご飯、けんちん汁、さばのみそ煮、ほうれん草のお浸し、みかん缶	528.5(329.7) 25.3(17.6) 14.1(9.4) 2.1(1.6)	米、さといも、砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、さば、木綿豆腐、細揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、ほうれん草、たいこ餅、しょうが、ねぎ、しょうが	牛乳、米	牛乳、雪の宿
08 土	日替わりお弁当	39.2(31.6) 0.7(0.5) 0.1(0.1) 0.1(0.1)	◎ハンビーターナー		麦茶	麦茶、ハンビーターナー	
10 月	ご飯、みそ汁(小松菜)、ちくわん、揚げ、切干大根の煮物、牛乳茶入	520.6(388.9) 15.8(13.4) 12.0(8.1) 2.3(1.7)	米、砂糖、油、小麦粉	◎牛乳(低脂肪)、ちくわん、牛乳(低脂肪)、◎豚肉(肩)、◎豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、細揚げ	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、切干大根、にんじん、かんてん(粉)、あわわり	牛乳、米	スキムミルク、キャラメルコーン
11 火	ご飯、みそ汁(しめじ)、スペイン風オムレツ、肉団子、きゅうりのゆかりあえ	608.5(416.6) 23.4(17.6) 25.0(16.6) 2.4(1.6)	米、◎小麦粉、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎ごま、◎牛乳、細揚げ	きゅうり、たまねぎ、しめじ、ほうれん草、にんじん、かんてん(粉)	牛乳、米	牛乳、ハーベスト
12 水	ご飯、みそ汁(油揚げ)、道の恵揚子、スパゲティ、サラダ、もも缶	583.7(411.1) 23.0(16.1) 18.5(12.8) 1.5(1.3)	米、◎小麦粉、マヨネーズ、スパゲティ、◎砂糖、卵、片栗粉	◎牛乳(低脂肪)、卵、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎無塩バター、◎小麦粉、粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎牛乳	◎りんご(冷凍果汁)、もも缶(真空)、レタス、しめじ、ねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが	牛乳、米	りんごジュース、コーンフレーク
13 木	塩ラーメン、ほうれん草のナムル、バナナ	512.5(372.1) 19.8(15.7) 14.5(10.7) 3.4(2.4)	生牛乳めん、◎ホットケーキ粉、◎マヨネーズ、油、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、卵、◎ウインナー、◎卵、◎牛乳、ごま	バナナ、ほうれん草、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶	牛乳、米	牛乳、ウインナーパン
14 金	ご飯、みそ汁(ほうれん草)、厚揚げの中華煮、マカロニサラダ、塩ゆでそぼろ	652.4(495.2) 22.2(17.3) 25.3(18.7) 2.4(1.7)	米、◎小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、◎砂糖、ごま油、片栗粉	◎牛乳(低脂肪)、厚揚げ、豚肉(肩)、◎無塩バター、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵	そらまめ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれん草(冷凍)、ピーマン、きゅうり、コーン缶、しょうが、干ししいたけ	牛乳、米	牛乳、ミルクケーキ
15 土	日替わりお弁当	38.5(31.0) 0.8(0.6) 0.1(0.1) 0.2(0.2)	◎しょうゆせんべい		麦茶	麦茶、しょうゆせんべい	
17 月	ご飯、みそ汁(きゅうり)、メンチカツ、小松菜のごま和え、パン缶	564.6(424.3) 17.8(14.1) 11.6(8.5) 2.0(1.4)	米、油	◎牛乳(低脂肪)、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、細揚げ、すりごま	バナナ缶、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	牛乳、米	スキムミルク、カステラ
18 火	チキンピラフ、ミネストローネスープ、オムレツ、ブロッコリーの和風マヨネーズ	540.9(393.4) 21.3(16.6) 16.3(10.8) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、スパゲティ、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、卵、ひき肉、ベーコン、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶、にんじん、トマトジュース缶、キャベツ、コーン缶	牛乳、米	牛乳、ハンビーターナー
19 水	お弁当デー	63.7(77.5) 2.0(4.4) 0.2(1.0) 0.0(0.2)	◎砂糖	◎牛乳(低脂肪)、◎セラチン	◎ぶどう(冷凍果汁)	牛乳、米	ぶどうゼリー
20 木	ミートソーススパゲティ、たまごスープ、キャベツとりんごのサラダ、バナナ	579.9(373.5) 23.9(16.8) 17.8(11.6) 2.7(1.8)	スパゲティ、◎小麦粉、マヨネーズ、◎なたね油、◎卵	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、卵、ひき肉、ひき肉、◎卵、◎Tレシび、◎かつお節	バナナ、ホールトマト缶、キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、おさげ、干ししいたけ、おあわり	牛乳、米	牛乳、たぬき
21 金	カンライズ、中華スープ(ほうれん草)、雑煮サラダ、バナナコック	612.2(469.3) 21.8(17.2) 18.1(14.1) 5.8(3.5)	米、じゃがいも、砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、卵、豚肉(コース)、ハム、セラチン、ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、福神漬、ほうれん草(冷凍)、カットわかめ、いちごジャム	牛乳、米	牛乳、カルシウムせんべい
22 土	日替わりお弁当	140.4(98.5) 2.7(1.9) 8.6(6.0) 0.2(0.1)	◎小麦粉	◎バター、◎卵、◎ごま、◎牛乳		麦茶	麦茶、ハーベスト
24 月	ピザ(ハム)、みそ汁(わかめ)、春雨サラダ、かぼちゃの甘煮	611.4(436.8) 20.8(15.6) 19.4(13.2) 2.4(1.8)	米、◎小麦粉、◎砂糖、ほろろ、ごまドレッシング、油、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、卵、卵、ひき肉、◎無塩バター、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎卵、ごま	かぼちゃ、もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、しょうが	牛乳、米	スキムミルク、ミニッツアップ
25 火	焼きそばパン、コンソメスープ(もやし)、きつねのサラダ、ブルーベリー	582.0(394.1) 19.3(14.0) 17.6(11.2) 2.4(1.7)	ロールパン、きつね、焼きそばめん、マヨネーズ、干しそばめん、ごま油	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、卵、卵、豚肉(肩)、ハム	ブルーベリー、キャベツ、もやし、ほうれん草(冷凍)、にんじん、えだまめ(冷凍)、ピーマン	牛乳、米	牛乳、たぬき
26 水	ご飯、みそ汁(油揚げ)、肉の照り焼き、ほうれん草とベーコンのソテー、チーズキャンディー	479.0(364.6) 20.2(14.2) 16.2(12.4) 2.0(1.4)	米、油、片栗粉、砂糖	卵もも肉(皮付き)、◎脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、ベーコン、◎牛乳	ほうれん草、キャベツ、しめじ、にんじん、しょうが	牛乳、米	スキムミルク、サッポロ餅
27 木	たぬきうどん、ポテトサラダ、バナナ	418.5(287.4) 13.0(10.2) 9.4(6.9) 2.1(1.5)	ゆでうどん、◎さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、◎砂糖、めんがら粉	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳、かぼちゃ、ハム、◎卵、◎卵(黄)、◎無塩バター	バナナ、きゅうり、にんじん、かんてん(粉)	牛乳、米	牛乳、スイートポテト
28 金	ご飯、みそ汁(にんじん)、さばのみそ煮、小松菜のなめめ甘煮、オレンジ	427.1(334.5) 23.4(16.3) 6.1(5.0) 2.5(1.7)	米、卵、片栗粉	◎牛乳(低脂肪)、◎牛乳(低脂肪)、さば、かさい、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、もやし、なめめ、だいこん(おろし)、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳、米	牛乳、だんご
29 土	日替わりお弁当	38.5(31.0) 0.8(0.6) 0.1(0.1) 0.2(0.2)	◎サラダせんべい		麦茶	麦茶、サラダせんべい	
31 月	チキンライス、コンソメスープ(キャベツ)、オムレツ、フルーツゼリー	462.1(297.5) 16.6(12.6) 10.0(7.0) 1.7(1.3)	米、砂糖、油	◎牛乳(低脂肪)、卵、◎脱脂粉乳、卵ひき肉、セラチン	キャベツ、みかん缶、キウイフルーツ、たまねぎ、えのきたけ、バナナ缶、にんじん	牛乳、米	スキムミルク、ベジタベ

\* 午前のおやつは、3歳未満児のみです。  
\* 予定献立は、都合により変更することがあります。

毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。  
いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの? など、様々な悩みがあるようです。  
今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。  
①汁2菜を基本とする。②最初に主菜を決める。③主菜に合わせて副菜を決める。  
④汁は「出汁」をベースに具を決める。⑤ごはんにもひと工夫。  
上記も事を意識し、献立づくりの負担を減らして毎日の食事を楽しみましょう。

