



						給 食 材 料 名				栄 養 給 与 量							
						血や肉や骨をつくる	からだの調子を整える	主に力や熱になる	そ の 他	3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
日	曜 日	献 立 名	3歳未満児		お や っ	魚・肉・卵・牛乳乳製品 大豆・大豆製品	緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類	穀類・芋類・油脂類・種実類 砂糖類・油脂多い食品	調味料 その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
1	木	麻婆豆腐 中華サラダ さつまいもの天ぶら グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	野菜ジュース チーズクラッカーサンド	豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	ねぎ 人参 にら もやし にんにく きゅうり グレープフルーツ 野菜ジュース	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 さつまいも 米粉 ※マヨネーズ クラッカー せんべい	醤油 塩 酢 麦茶	570	17.7	18.1	2.3	374	14.9	16.9	2.1
2	金	冷しゃぶヌードル いんげんのごま和え ポイルウインナー オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 せんべい	豚肉 ウインナー 牛乳	きゅうり もやし トマト コーン いんげん 人参 オレンジ	米 ※豆麺 砂糖 ごま油 ごま せんべい ※ロールクッキー	塩 醤油 酢 麦茶	509	19.3	17.6	1.6	432	20.2	17.8	1.4
3	土	パン パナナ 麦茶	パン	麦茶 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳	パナナ	パン せんべい	麦茶	247	7.3	6.9	0.4	301	10.3	9.4	0.5
4	日	お休み															
5	月	豚肉のもやし炒め ピーマンのお浸し 大根の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 いちごスティックケーキ	豚肉 かつおぶし 味噌 牛乳	もやし にら レモン汁 ピーマン 赤パプリカ コーン 大根 ねぎ わかめ トマト	米 砂糖 ごま油 油 ごま せんべい ※いちごスティックケーキ	塩 中華だし 醤油 かつおだし 麦茶	497	17.7	17.6	1.7	356	18.0	19.9	1.6
6	火	塩肉じゃが ほうれん草のごま和え もずくスープ グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 ロールクッキー	コロコロゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ バセリ ほうれん草 コーン もずく ねぎ グレープフルーツ みかん缶	米 じゃがいも バター 砂糖 ごま ゼリー ※ロールクッキー	コンソメ 塩 醤油 中華だし 麦茶	497	17.0	9.5	1.7	245	13.5	4.2	1.7
7	水	ドライカレー マカロニサラダ チキンナゲット りんご 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 きなこ魅ラスク	豚肉 ※チキンナゲット 牛乳 きな粉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ ピーマン コーン きゅうり りんご	米 油 ※豆マカロニ ※マヨネーズ 魅 バター 砂糖	ケチャップ 塩 カレールウ 麦茶	585	20.3	22.1	1.0	492	20.3	25.2	1.9
8	木	鮭の竜田揚げ きゅうりの酢の物 豚汁 トマト 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	とうもろこし おにぎり	鮭 豚肉 味噌 牛乳	きゅうり わかめ 人参 大根 ねぎ ごぼう トマト コーン	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい	塩 酢 醤油 かつおだし 麦茶	544	24.1	11.5	1.3	384	22.4	10.3	1.0
9	金	ピピンパ フライドポテト わかめスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 せんべい	豚肉 味噌 牛乳	生姜 もやし ほうれん草 人参 わかめ ねぎ えのきたけ トマト	米 砂糖 ごま油 油 せんべい フライドポテト ※ロールクッキー	醤油 みりん 塩 中華だし 麦茶	499	19.2	11.6	1.1	429	22.4	16.7	1.5
10	土	鮭のソテー ブロッコリー塩昆布和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン 塩昆布 わかめ ねぎ	米 米粉 油 ゼリー せんべい ビスケット	塩 中華だし 麦茶	505	22.8	10.8	1.2	393	25.4	12.4	1.3
11	日	お休み															
12	月	お休み															
13	火	焼きうどん きゅうりとコーンとみかんのサラダ すまし汁 トマト 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	じゃがバター	豚肉 ※かまぼこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 ピーマン みかん缶 コーン きゅうり 玉ねぎ トマト	米 うどん 油 じゃがいも バター せんべい	めんつゆ 塩 コンソメ 麦茶 ※かんきつドレッシング	428	14.3	9.0	1.5	237	10.6	8.0	1.7
14	水	ヒレカツ れんこんのきんぴら 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ふかしいも	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	れんこん 人参 ねぎ わかめ グレープフルーツ	米 米粉 米粉パン粉 しらたき 油 砂糖 ごま さつまいも	ソース 醤油 みりん かつおだし 塩 麦茶	548	22.1	13.6	0.8	473	24.8	15.4	1.3
15	木	さばの味噌煮 ジャーマンポテト 豆腐の味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	ゆかりおにぎり	さば 味噌 ウインナー 豆腐 牛乳	生姜 玉ねぎ ねぎ わかめ オレンジ	米 砂糖 じゃがいも 油 バター せんべい	醤油 酒 みりん コンソメ かつおだし ゆかり 麦茶	544	20.5	15.8	2.1	328	16.2	13.0	1.7
16	金	スティック春巻き 切り干し大根煮 わかめの味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	牛乳 せんべい	ウインナー ちくわ 味噌 牛乳	人参 いんげん 切り干し大根 わかめ 玉ねぎ トマト	米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉 油 砂糖 せんべい クッキー	ケチャップ 醤油 みりん かつおだし 麦茶	540	17.9	19.6	1.9	447	17.2	20.6	1.8
17	土	鮭の塩焼き かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ わかめ ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい ビスケット	塩 醤油 みりん かつおだし 麦茶	509	25.1	11.5	2.1	468	30.0	13.4	2.3
18	日	お休み															
19	月	チンジャオロース 納豆サラダ きのことスープ グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 もものタルト	豚肉 納豆 ツナ ※なると チーズ 牛乳	生姜 ピーマン たけのこ 人参 きゅうり えのきたけ しいたけ ねぎ グレープフルーツ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 ※もものタルト せんべい	酒 醤油 塩 中華だし 麦茶	518	16.0	15.2	1.0	425	19.0	18.5	1.0
20	火	まぐろの竜田揚げ ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	牛乳 ロールクッキー	ツナおにぎり	まぐろ チーズ 味噌 ヨーグルト ツナ 牛乳	生姜 ひじき 人参 きゅうり コーン わかめ 玉ねぎ	米 片栗粉 油 ※マヨネーズ 砂糖 ※ロールクッキー	醤油 酒 ケチャップ 塩 かつおだし 麦茶	635	25.6	16.7	1.8	464	27.1	12.7	2.6
21	水	トマトスープパスタ きゅうり塩昆布和え ポイルウインナー オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米粉みそパン	鶏肉 ウインナー 牛乳 味噌	人参 ピーマン 玉ねぎ トマト缶 塩昆布 きゅうり オレンジ	米 ※豆麺 油 砂糖 米粉パン ごま せんべい	コンソメ ケチャップ 塩 みりん 麦茶	523	21.9	15.8	2.0	450	20.1	14.9	2.1
22	木	ポークカレー ほうれん草のごま和え チキンナゲット グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース ビスケット	豚肉 ヨーグルト ※チキンナゲット	人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン グレープフルーツ 野菜ジュース	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま ビスケット	カレールウ 醤油 ケチャップ 麦茶	457	15.2	8.2	1.4	362	13.5	14.0	1.9
23	金	鶏のから揚げ 小松菜しらす和え なめこ汁 トマト 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	米粉クッキー	鶏肉 しらす 豆腐 味噌 牛乳	生姜 小松菜 コーン なめこ ねぎ トマト	米 片栗粉 油 米粉 砂糖 バター せんべい	醤油 酒 めんつゆ かつおだし ベーキングパウダー 麦茶	502	22.9	14.6	1.7	313	15.5	17.8	1.5
24	土	鮭のムニエル ブロッコリーおかか和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 かつおぶし 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	米 米粉 油 ごま ゼリー せんべい ビスケット	塩 醤油 中華だし 麦茶	496	24.0	10.7	1.2	384	26.6	12.3	1.3
25	日	お休み															
26	月	野菜旨煮 きゅうりとツナのマヨネーズ和え 納豆 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	野菜ジュース スイートポテト	鶏肉 ツナ 納豆 ヨーグルト	人参 ごぼう れんこん しいたけ きゅうり オレンジ 野菜ジュース	米 しらたき 砂糖 ※マヨネーズ ※スイートポテト 油	醤油 みりん 塩 麦茶	520	22.2	11.5	1.4	380	19.9	13.7	1.4
27	火	すき焼き風煮 ごぼうサラダ ポイルウインナー グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	いなりおにぎり	豚肉 豆腐 ウインナー 油揚げ 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ ごぼう きゅうり コーン グレープフルーツ	米 しらたき 砂糖 ※マヨネーズ ごま せんべい	醤油 みりん 塩 すしのこ 麦茶	579	20.5	18.5	1.8	425	19.5	16.7	2.0
28	水	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ 豆腐の味噌汁 りんご 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 米粉ツナサンド	豚肉 チーズ 豆腐 味噌 牛乳 ツナ	生姜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 レーズン ねぎ わかめ りんご	米 油 ※マヨネーズ 米粉パン ※ロールクッキー 砂糖	酒 醤油 塩 かつおだし 麦茶	594	24.9	17.8	2.0	480	20.4	25.0	1.8
29	木	鮭の塩焼き ごまブロッコリー けんちん汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 スティック さつまいも	鮭 鶏肉 牛乳	ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 ねぎ トマト	米 油 ごま油 ごま 里芋 さつまいも せんべい	塩 醤油 かつおだし めんつゆ 麦茶	510	25.2	17.4	1.9	421	25.2	18.1	1.8
30	金	さんまの蒲焼き ブロッコリー塩昆布和え わかめの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 せんべい	さんま 味噌 ヨーグルト 豆腐 牛乳	ブロッコリー 塩昆布 わかめ ねぎ	米 片栗粉 油 砂糖 せんべい ※ロールクッキー	醤油 みりん かつおだし 麦茶	530	16.7	13.6	1.7	401	18.2	15.2	1.9
31	土	鮭の照り焼き じゃがバター 春雨スープ ポイルブロッコリー ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 牛乳	ねぎ わかめ コーン ブロッコリー	米 砂糖 じゃがいも バター 春雨 ゼリー せんべい ビスケット	醤油 塩 みりん 中華だし 麦茶	496	23.9	10.4	1.9	381	23.9	12.8	2.1

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。(乳、卵、小麦粉不使用)

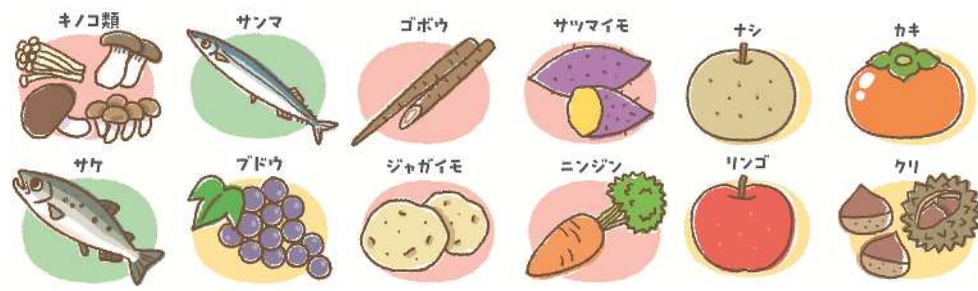
あっさり塩味★塩肉じゃが

- (材料)4人分
- ・じゃがいも中サイズ2個 ・人参1本 ・玉ねぎ1個 ・鶏肉150g ・コンソメ小さじ1. 5
 - ・水400cc ・バター5g ・塩適量 ・ドライパセリ適量 ・油適量
- (作り方)

- ①じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切り、5分ほど水にさらす。
- ②人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③鍋に油を入れて火をかけ、鶏肉を入れて炒める。
- ④熱が通ったらじゃがいも、人参、玉ねぎ、水、コンソメ、バターを入れて中火で煮立たせる。
- ⑤アクを取りながら野菜に火が通るまで煮たら、塩で味をととのえ、ドライパセリを散らして出来上がり。



秋が旬の食べ物



3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
475	17.8	13.2	1.5	330	17.6	15.2	1.8
515	20.2	14.1	1.6	394	19.8	15.2	1.7
				お弁当ご飯140g			
				235	3.5	0.4	0.0
合計				629	23.3	15.6	1.7