

給食献立予定表

一本松保育園

日/曜	献立名	材料名(量食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価		
		熱エネルギーになるもの	血や骨やつななるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01	きのこうどん - 南瓜の甘煮 - みかん缶 - いりこ	うどん、三温麺、クラッカー	牛乳、豚肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、ねぎ、えのき、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 237 mg	
04	ご飯 - さばの醤油揚げ 火 切干大根とごぼうの煮物 - ジャガ芋のみぞ汁	バナナ	食パン、じゃがいも、小麦粉、油揚げ、いりこ	牛乳、さば、豆乳、みそ、油揚げ、いりこ	バナナ、りんご、にんじん、こぼう、えのきだけ、切り干し大根、ねぎ、椎茸、青のり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 手作りりんごジャムのサンド	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 305 mg
05	ご飯 - 里芋のシチュー 水 洋風炒り豆腐 - スクランブルエッグ	ぶりかけ	米、さといも、油、三温麺	卵、豆乳、鶏肉、牛乳、ペーパーコン、バター、いりこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ほれんそう、いんげん、ひじき	ぶりかけ、ケチャップ、塩、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 おにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 224 mg
06	ご飯 - 鮭のつけ焼き 木 小松菜の納豆あえ - さつま汁	バナナ	さつまいも、ホットケーキ粉、三温麺、こま、米	牛乳、さば、納豆、みそ、きな粉、スキミルク、バター、いりこ	バナナ、ごぼうつな、もやし、たまねぎ、にんじん、こぼう、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 牛乳 きなこボール	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 349 mg
07	れんこんのかみかみそぼろ丼 - 切干大根とひじきのサラダ 金 わかめのすまし汁 - オレンジ	いりこ	ごぼう、ぎょうざの皮、マヨネーズ、片栗粉、三温麺、油、米	牛乳、豚ひき肉、卵、豆乳、チーズ、しらす干し、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、さわやか、れんこん、えのきだけ、切り干し大根、ひじき、ねぎ、青のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.3 g カルシウム 391 mg
08	和風スパゲティー - 豆腐スープ 土 パイン缶 - いりこ	スパゲティー、油、せんべい	牛乳、豆乳、ツナ缶、わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきだけ、椎茸、にんにく		しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 せんべい	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 276 mg
10	ご飯 - 肉内と大根のみそ煮 月 月はれん草のなめだけ和え - かき玉汁	オレンジ いりこ	食パン、こんにゃく、炒め麺、マーマリン、油、三温麺、水	牛乳、豚肉、卵、ちくわ、みそ、いりこ	たいこん、オレンジ、ぼうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、こぼう、なめだけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶 軽いお菓子 牛乳 かりんと風トースト	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 204 mg
11	ご飯 - 白鳥魚のおろし煮 火 和風ボテトサラダ - ごぼうのみぞ汁	バナナ	じゃがいも、小豆粉、マヨネーズ、三温麺、米	牛乳、豆乳、ちくわ、みそ、バター、いりこ	バナナ、たいこん、はくさい、かぼちゃ、こぼう、コーン、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、レーズン、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 かぼちゃスコーン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.3 g カルシウム 310 mg
12	秋の炊き込みご飯 - チキンナゲット 水 フライドポテト - れんこんサラダ	豆麻のすまし汁 ヤクルト いりこ	さつまいも、米、フライドポテト、油、片栗粉、三温麺、パン粉、マヨネーズ	豆肉、豚ひき肉、ヤクルト、油揚げ、バター、卵、いりこ	れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン、椎茸、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 おたのしみスイートポテト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 244 mg
13	ご飯 - さばの塩焼き 木 大根の中華煮 - 里芋のみぞ汁	バナナ	小豆粉、さといも、三温麺、米	牛乳、さば、豚肉、卵、バター、みそ、油揚げ、いりこ	たいこん、バナナ、かぼねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん、切り干し大根にんにく、わかめ	だし汁、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 かきのけーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 293 mg
14	ハヤシライス - 小魚サラダ 金 きのこスープ - オレンジ	いりこ	じゃがいも、三温麺、油、ごま油、米	ヨーグルト、牛肉、卵、しらす干し、スキミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、バナナ、キャベツ、きゅうり、みかん、わいしん、しめじ、えのきだけ、グリーンピース、トマトピューレ	ハヤシソース、しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 フルーツヨーグルト	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 263 mg
15	焼鰯うどん - わかめスープ 土 みかん缶 - いりこ	うどん、油、ピスケット	牛乳、豆乳、豚肉、かつお節、いりこ	みかん、にんじん、はくさい、もやし、ピーマン、たまねぎ、青のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ピスケット	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 307 mg	
17	ご飯 - 牛肉と納豆の旨煮 月 白菜の昆布和え - きのこの味噌汁	バナナ	ロールパン、マヨネーズ、三温麺、ごま油、米	牛乳、納豆、牛肉、豆乳、卵、みそ、いりこ	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	麦茶 軽いお菓子 牛乳 玉子サンド	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 226 mg
18	ご飯 - チキンピカタ 火 ひじきと大豆の炒り煮 - 南瓜のみぞ汁	オレンジ いりこ	米、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、卵、大豆、みそ、チーズ、油揚げ、かつお節、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、ひじき、んげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 244 mg
19	ご飯 - ミートオムレツ 水 ジャーマンポテト - 妻女のスープ	ぶりかけ	じゃがいも、米、洋芋、油、三温麺、はるさめ、ごま	牛乳、豚肉、豚ひき肉、牛乳、ソース、ベーコン、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、パセリ	ケチャップ、ぶりかけ、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ツナ昆布おにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 302 mg

日 月 曜	朝 立 名	材料名(朝食・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	かわややきになるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 一 木	ご飯 白身魚のもみじ焼き 切干大根と里芋の旨煮 かき玉汁	バナナ 牛乳、あかう お、豆、豆乳、 スース、米粉、 油、三温油、米 いりこ	じゃがいも、さ といも、マヨ ネース、米粉、 油、三温油、米 いりこ	牛乳、あかう お、豆、豆乳、 油、三温油、米 いりこ	パン、にんじん、たま ねぎ、ゆりかん、道 のり、いんげん、薄のり、 わかれ	牛乳、軽いお菓子 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 306 mg
21 一 金 春雨スープ オレンジ	中華丼 小松菜のナムル 春雨スープ	いりこ	米、マヨ二、 三温油、こま 油、はるさめ、 片栗粉、油、こ ま	牛乳、蒜肉、豆 乳、なめ、がまぼ こ、いりこ	オレンジ、はくさい、こ まつな、にんじん、もや し、たまねぎ、ねぎ、ね ぎ、椎茸、しょうが	中華スープ、だ し汁、しょう ゆ、酢、お ろしにんにく	牛乳、軽いお菓子 牛乳 マカロニあべかわ
22 一 土 一	ミートスープティー キャベツスープ バイン缶 いりこ	スパゲティ、 油、せんべい	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、 いりこ	たまねぎ、にんじん、バ イン、キャベツ、えのき だけ	ケチャップ、 しょうゆ、ソー ス、コンソメ、 塩	牛乳、軽いお菓子 牛乳 せんべい	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 326 mg
25 一 火 一	ご飯 さばのこまみそ煮 かぼちゃのサラダ けんちん汁	みかん いりこ	マカロニ、マヨ スース、こま、 三温油、米	さば、牛乳、豆 乳、みそ、バ ター、いりこ	がまぼ、みかん、クリー ムコーン、きゅうり、コーン のいん、たまねぎ、にんじ ん、こまね、ねぎ、しょうが	だし汁、しょ ゆ、みりん、塩	牛乳、軽いお菓子 牛乳 カルシウム 273 mg
26 一 水 一	ご飯 千草焼き 鶏レバーの甘辛煮 五目ピーナツスープ	バイン缶 いりこ	ホットケーキ 粉、さつまい も、三温油、 ピーナツ、油、 こま油、米	牛乳、卵、雞 肉、いりこ	バイン、りんご、にんじ ん、白糖、れんそう、たま ねぎ、ねぎ、椎茸、し ょうが	だし汁、しょ ゆ、中華だしの 素	牛乳、軽いお菓子 牛乳 りんごとさつまいもの漬けパ カルシウム 308 mg
27 一 木 一	ご飯 豆腐のふんわり揚げ 五目大豆 なめこのみそ汁	バナナ いりこ	米、こんにゃ く、豆、片栗 粉、三温油、こ ま、こま油	牛乳、豆腐、雞 ひき肉、大豆、 みそ、すしらす し、いりこ	バナナ、にんじん、なめ こ、だいこん、れんそ う、たまねぎ、いんげ ん、こぼう、ねぎ、こま つな、椎茸	だし汁、しょ ゆ、塩	牛乳、軽いお菓子 牛乳 手づくりふりかけおにぎり カルシウム 308 mg
28 一 金 一	根菜カレーライス キャベツピツナのサラダ 大根のスープ オレンジ	いりこ	じゃがいも、片 栗粉、三温油、 黒砂糖、油、米	牛乳、雞肉、 卵、ツナ缶、き な松、ススキミ ルク、いりこ	オレンジ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、きゅ うり、えのきだけ、れん こん、だいこん、こぼ う	カレーラウ ブ、酢、しょ ゆ、コンソメ、塩	牛乳、軽いお菓子 牛乳 くろがねもち カルシウム 332 mg
29 一 土 一	どん汁うどん さつま芋の甘煮 みかん缶 いりこ		さつまいも、う どん、さとい も、三温油、こ ま油	牛乳、豚肉、み そ、いりこ	みかん、だいこん、にん じん、ねぎ、こぼう	だし汁、みり ん、塩	牛乳、軽いお菓子 牛乳 クラッカー カルシウム 378 mg
							エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 300 mg



“ヌルヌル”が消化を助ける
栄養いっぱいのさといも

人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになりましたといわれています。でんぶんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めるするカリウムを、いも類のなかでもっと多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃れません。



よく調理して食べましょう