

献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品					
1 木 厚揚げの含め煮・粉ふきいも 白菜のみそ汁・チーズ・ごはん	三温糖・じゃがいも 精白米・マカロニ	牛乳・厚揚げ・チーズ かつお節・きなこ	人参・しいたけ・いんげん 白菜・しめじ	10 牛乳 3 マカロニあべかわ・麦茶	564	21.8	14.5	1.6
2 金 そぼろごはん・トマトサラダ さつまいもスープ・ごはん ヨーグルト	上白糖・ごま・米粉マカロニ ごま油・さつまいも・片栗粉 精白米・クレープ	牛乳・豚ひき肉・高野豆腐 豆乳・ヨーグルト・小魚	人参・コーン・グリーンピース トマト・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・しめじ・しいたけ	10 牛乳 3 クレープ・小魚・麦茶	600	21.8	17.0	2.0
文化の日								
5 月 ささみフライ・マカロニサラダ 大根スープ・麦ごはん	マカロニ・マヨネーズ・上白糖 ごま・片栗粉・精白米・もち麦	牛乳・ささみフライ 高野豆腐	キャベツ・人参・きゅうり コーン・大根・人参・しめじ しいたけ・ねぎ・パナナ	10 牛乳 3 パナナ・麦茶	628	24.4	16.8	1.9
6 火 ぎざい豆腐・ゴマ和え なめこのみそ汁・ごはん	上白糖・ごま・精白米	牛乳・木綿豆腐・ひじき 高野豆腐・卵・油揚げ 煮干し・チーズ・青のり	枝豆・ねぎ・しいたけ・もやし キャベツ・人参・なめこ・大根 小松菜・玉ねぎ	10 牛乳 3 チーズおやき・麦茶	557	22.2	13.6	1.6
7 水 焼き魚・野菜サラダ 玉ねぎのみそ汁・ちーかま・ごはん	マヨネーズ・ごま 精白米・食パン・いちごジャム	牛乳・鮭 かつお節・ちーかま	カリフラワー・ブロッコリー・人参 きゅうり・レタス・コーン・玉ねぎ ほうれん草・えのき・グレープフルーツ	10 牛乳 3 シヤムパン・麦茶	606	25.9	14.4	2.1
8 木 厚揚げの甘酢炒め・もやしサラダ キャベツスープ・ごはん	三温糖・片栗粉・上白糖 ごま油・精白米・ポテトスナック	牛乳・厚揚げ・わかめ 卵・するめ・豆乳	生姜・玉ねぎ・人参・たけのこ ピーマン・しいたけ・もやし きゅうり・キャベツ・コーン	10 牛乳 3 ポテトスナック するめ・パナナ豆乳	543	21.5	13.8	2.1
9 金 中華丼・コーンサラダ 豆腐スープ・みかん	上白糖・片栗粉・精白米 マヨネーズ・ごま・ホットケーキ	牛乳・豚もも肉・えび 大豆・木綿豆腐・チーズ	生姜・白菜・人参・小松菜・たけのこ しめじ・しいたけ・コーン・トマト・きゅうり レタス・いんげん・えのき・みかん	10 牛乳 3 ホットケーキ チーズ・麦茶	524	20.5	16.1	2.0
10 土 オムライス・サラダ オレンジジュース	精白米・上白糖・ごま せんべい	牛乳・卵	玉ねぎ・人参・グリーンピース レタス・コーン・きゅうり オレンジジュース	10 牛乳 3 せんべい・麦茶				
12 月 魚のみそ煮・お浸し もやしスープ・ごはん グレープフルーツ	三温糖・片栗粉・精白米 小麦粉・上白糖・マーガリン	牛乳・さわら・かつお節 高野豆腐・木綿豆腐	生姜・小松菜・キャベツ 人参・もやし・しいたけ グレープフルーツ・かぼちゃ	10 牛乳 3 かぼちゃパン・麦茶	547	21.0	14.5	1.8
13 火 豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ 青菜のみそ汁・麦ごはん	ごま・上白糖・じゃがいも マヨネーズ・三温糖・精白米 もち麦・豆乳ブレッド	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・かつお節・ちーかま	キャベツ・人参・枝豆・小松菜 玉ねぎ・しいたけ・えのき	10 牛乳 3 豆乳ブレッド ちーかま・麦茶	624	21.1	18.5	1.8
14 水 コーンコロッケ・ツナサラダ ころもスープ・ブルー・ごはん	コーンコロッケ・上白糖 精白米・クラッカー	牛乳・ツナ・木綿豆腐 油揚げ・小魚	トマト・もやし・キャベツ きゅうり・大根・人参・ほうれん草 しめじ・しいたけ・ブルー	10 牛乳 3 クラッカー・小魚・麦茶	607	19.9	20.2	2.0
15 木 ちらし寿司・シュウマイ 豆腐のすまし汁・みかん	上白糖・精白米・ごま さつまいも	牛乳・えび・油揚げ・ひじき シュウマイ・絹ごし豆腐 かつお節・卵・のむヨーグルト	枝豆・人参・しいたけ・コーン 玉ねぎ・みつば・みかん	10 牛乳 3 ふかしいちも のむヨーグルト	645	22.2	17.5	2.3
16 金 鶏肉と野菜の煮し焼き トマトと豆のサラダ わかめスープ・ごはん	三温糖・マヨネーズ・ごま 精白米・ほうれん草ドーナツ	牛乳・鶏胸肉・ひよこ豆 大豆・高野豆腐・わかめ・豆乳	玉ねぎ・キャベツ・トマト コーン・きゅうり・人参 しめじ・しいたけ	10 牛乳 3 ほうれん草ドーナツ パナナ豆乳	645	25.3	20.5	1.7
17 土 パン（ジャム・ツナ） バナナ・ヨーグルト	食パン・いちごジャム ビスケット	ツナ・ヨーグルト	野菜ジュース・バナナ	10 野菜ジュース 3 ビスケット・麦茶				
19 月 厚揚げのそぼろ炒め キャベツのおかか和え 玉ねぎスープ・ごはん・ヨーグルト	三温糖・片栗粉 上白糖・精白米	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 高野豆腐・かつお節・卵 ヨーグルト・大豆・ひじき	大根・人参・こんにゃく キャベツ・もやし・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草	10 牛乳 3 ひじきおにぎり・麦茶	579	21.6	13.9	2.3
20 火 ツナごはん さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁	三温糖・精白米・さつまいも マヨネーズ・ごま・ビスコ	牛乳・ツナ・木綿豆腐 煮干し・豆乳	人参・しめじ・いんげん きゅうり・コーン・レーズン ほうれん草・しいたけ	10 牛乳 3 ビスコ・パナナ豆乳	520	20.5	18.2	1.2
21 水 きのことおひものあきカレー 春雨サラダ・ちーかま・りんご	さつまいも・じゃがいも 精白米・春雨・三温糖・ごま油・ごま 小麦粉・上白糖・マーガリン	牛乳・豚もも肉・ちーかま 絹ごし豆腐・きなこ	玉ねぎ・人参・しめじ・しいたけ ほうれん草・キャベツ・きゅうり みかん缶・りんご・パナナ	10 牛乳 3 ケーキ・麦茶	613	18.5	16.8	2.0
22 木 魚のあんかけ・たまごサラダ もやしスープ・ちーかま・ごはん	上白糖・片栗粉・マヨネーズ 三温糖・ごま・精白米・せんべい	牛乳・メカジキ・卵 高野豆腐・ちーかま	生姜・玉ねぎ・人参・しいたけ ピーマン・ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・もやし・小松菜	10 牛乳 3 せんべい・麦茶	540	24.3	14.8	2.1
勤労感謝の日								
24 土 すいとん・バナナ ヨーグルト	小麦粉・精白米・上白糖	牛乳・木綿豆腐 ヨーグルト・高野豆腐	大根・人参・しいたけ 小松菜・バナナ	10 牛乳 3 おにぎり・お茶				
26 月 ボークビーンズ ブロッコリーサラダ 白菜スープ・チーズ・ごはん	じゃがいも・三温糖・米粉マカロニ ごま・片栗粉・精白米 小麦粉・マーガリン	牛乳・大豆・豚ひき肉 高野豆腐・チーズ・絹ごし豆腐 のむヨーグルト	玉ねぎ・トマト・トマトジュース 人参・ブロッコリー・きゅうり コーン・白菜・しいたけ・りんご	10 牛乳 3 りんごマフィン のむヨーグルト	614	21.1	16.4	2.3
27 火 鶏の照り焼き・かぼちゃサラダ けんちん汁・麦ごはん	三温糖・マヨネーズ・精白米 小麦粉・上白糖・マーガリン・ごま	牛乳・鶏胸肉・木綿豆腐 かつお節・豆乳	玉ねぎ・生姜・かぼちゃ・人参 きゅうり・枝豆・大根・小松菜 こんにゃく・しめじ・しいたけ	10 牛乳 3 ごまクッキー・麦茶	631	21.1	21.3	1.6
28 水 しらすとまいたけのはん スパサ・たまごスープ・みかん	三温糖・精白米・スバグティ マヨネーズ・ごま・片栗粉 小麦粉・上白糖	牛乳・しらす・油揚げ 卵・木綿豆腐・チーズ・青のり	小松菜・人参・まいだけ キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・みかん	10 牛乳 3 チーズ蒸しパン・麦茶	607	21.7	19.3	2.2
29 木 やしそば・野菜のつけあわせ 具だくさんスープ・ヨーグルト	中華麺・調合油・三温糖 ごま・米粉マカロニ・片栗粉 精白米・上白糖	牛乳・豚もも肉・油揚げ 大豆・ヨーグルト	もやし・キャベツ・人参 トマト・きゅうり・ほうれん草 玉ねぎ・コーン・しいたけ・えのき	10 牛乳 3 焼きおにぎり・麦茶	589	20.3	16.7	2.0
30 金 こぎつねごはん・五目豆 大根サラダ・しめじのみそ汁	三温糖・精白米・マヨネーズ ごま・ビスケット	牛乳・油揚げ・高野豆腐 かにかま・わかめ・五目豆 かつお節・卵・小魚	人参・グリーンピース・しいたけ 大根・きゅうり・もやし しめじ・玉ねぎ・小松菜	10 牛乳 3 ビスケット・小魚・麦茶	573	21.4	19.2	2.3

献立の基本 ♡ 一汁二菜のメリット ♡

日本には「主食・主菜・副菜」という料理の分類があり、この分類を利用することで
栄養バランスを整えやすくなり子どもの食事にも活用できます。

基本となるのは一汁二菜の献立パターン。

おかず（二菜）は肉・魚などを主とした主菜と、野菜を主にした副菜に分けられます。

食べる量は「1-3歳未満は大人の1/3」「3-6歳未満は大人の1/2」が目安です。

平均 (土曜日はききません)	588	21.8	16.9	1.9
保育園の目標値	556	20.8	15.4	2.3未滿

メリット1
＜栄養バランスが一目でわかる＞

主食となるごはんやパンは炭水化物、主菜は肉や魚でたんぱく質、副菜や汁物は野菜が主材料でビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となります。つまり、主食・主菜・副菜・汁物をそろえると結果栄養バランスが整いやすいのです。

メリット2
＜様々な食材から栄養がとれる＞

丼物などの単品料理は手軽ですが、使われる食材が少なく栄養素が偏りがちです。一汁二菜を基本に献立を組み立てると、使う食品数も増え栄養素をバランスよく取り入れることができます。

メリット3
＜塩分や脂肪の取り過ぎを防ぐ＞

一汁二菜は血ごとに調理法・味付け・分量を調節できます。多様な味を楽しむとともに、塩分や脂肪分の取り過ぎを防ぐことができます。揚げ物をしたら副菜は油を使わない煮物にする…など献立の中で調理法が被らないように注意しましょう。

メリット4
＜口中調味を体得できる＞

主食や主菜を順番に食べ、口中で料理を混ぜ合わせることに伴い、味付けを口中で調節することを「口中調味」と言います。口中調味を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚が養われます。