



献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	熱ゆかりになる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品					
1 鮭ごはん(麦飯) おかか和え 玉ねぎのみそ汁 水	上白糖・マーガリン・精白米 もち麦・ごま	牛乳・鮭 かつお節・油揚げ	枝豆・コーン・ほうれん草 キャベツ・人参・もやし 玉ねぎ・しいたけ	10 牛乳 3 焼きおにぎり・麦茶	611	24.2	10.7	1.7
2 ナポリタン・レタスサラダ 野菜スープ・ちーかま 木	スパゲティ・上白糖・米粉マカロニ ごま油・小麦粉・調合油・マヨネーズ	のむヨーグルト・ベーコン ちーかま・木綿豆腐 チーズ・卵・かつお節・青のり	玉ねぎ・しいたけ・ピーマン・レタス カリフラワー・トマト・きゅうり・コーン キャベツ・人参・ほうれん草・えのき・ねぎ	10 のむヨーグルト 3 お好み焼き・牛乳	641	24.3	18.3	2.4
3 がんもどきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 里芋のみそ汁・ごはん・ブルー 金	こんにゃく・上白糖 里芋・精白米	牛乳・がんもどき わかめ・しらす・煮干し・小魚	人参・しいたけ・きゅうり キャベツ・小松菜・しめじ・ブルー	10 牛乳 3 パイロア・小魚・麦茶	581	22.4	16.6	2.1
4 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト・小魚 野菜ジュース 土	パン	牛乳・ツナ ヨーグルト・小魚	バナナ・野菜ジュース	10 牛乳 高崎祭りのため12:30まで	658	24.5	15.0	2.0
6 豆腐の中華煮・ツナサラダ 中華スープ・チーズ・ごはん 月	ごま油・三温糖・片栗粉 春雨・上白糖・精白米	牛乳・木綿豆腐 ツナ・卵・エビ・チーズ	生姜・小松菜・人参・だけのこ しめじ・しいたけ・キャベツ・トマト きゅうり・ニラ・とうもろこし	10 牛乳 3 どうもろこし・麦茶	538	23.3	16.0	2.2
7 肉じゃが・白和え しめじのみそ汁・ごはん 火	じゃがいも・しらたき・調合油 三温糖・ごま・精白米 小麦粉・上白糖	のむヨーグルト・豚もも肉 木綿豆腐・ひじき・煮干し 高野豆腐・チーズ・卵・するめ	玉ねぎ・しいたけ ほうれん草・人参・しめじ	10 のむヨーグルト 3 チーズボール・するめ・麦茶	628	23.3	20.5	1.7
8 魚のかば焼き・コーンサラダ 豆腐のすまし汁・ごはん 水	片栗粉・調合油・三温糖 マヨネーズ・ごま・精白米 食パン・上白糖・マーガリン	牛乳・あじ・絹ごし豆腐 かつお節・きなこ	生姜・コーン・キャベツ トマト・きゅうり・人参・しいたけ	10 牛乳 3 養ハンラスク・麦茶	577	24.4	19.7	2.0
9 そぼろごはん(麦飯) ポテトサラダ 油揚げのみそ汁 木	三温糖・調合油・精白米 もち麦・じゃがいも・マヨネーズ	のむヨーグルト・鶏ひき肉 高野豆腐・卵・油揚げ かつお節・牛乳	人参・コーン・グリーンピース しいたけ・キャベツ・きゅうり なす・玉ねぎ・小松菜・バナナ	10 のむヨーグルト 3 バナナ・牛乳	638	22.3	17.9	1.4
10 豚丼・たまごサラダ わかめスープ 金	上白糖・精白米・マヨネーズ ごま・米粉マカロニ・クラッカー	牛乳・豚もも肉・卵 わかめ・ちーかま	玉ねぎ・生姜・きゅうり 人参・カリフラワー・ブロッコリー しめじ・ねぎ	10 牛乳 3 クラッカー・ちーかま・麦茶	566	22.0	21.4	1.8
 山の日								
13 炒り豆腐・トマトサラダ もやしスープ・ごはん 月	ごま油・三温糖・精白米 上白糖・せんべい	牛乳・木綿豆腐・卵 大豆・するめ	ねぎ・生姜・人参・しいたけ グリーンピース・トマト・コーン きゅうり・もやし・玉ねぎ・人参・ご	10 牛乳 3 せんべい・するめ・麦茶	610	22.2	15.7	2.2
14 わかめごはん・スパサ 豆腐スープ・小魚 火	三温糖・精白米・スパゲティ マヨネーズ・ごま・クラッカー	のむヨーグルト・油揚げ しらす・ハム・木綿豆腐 卵・小魚・ヨーグルト	人参・しめじ・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草・みかん缶	10 のむヨーグルト 3 みかんヨーグルト クラッカー・麦茶	653	23.2	19.4	1.7
15 パンネ(ツナクリーム) ごま和え・じゃがいもスープ オレンジ 水	パンネ・三温糖・上白糖 ごま・じゃがいも・精白米	牛乳・ツナ・わかめ かつお節・のり	キャベツ・コーン・人参 しめじ・しいたけ・ブロッコリー カリフラワー・オレンジ	10 牛乳 3 おにぎり・麦茶	601	23.2	12.0	2.3
16 厚揚げのたまごとし もやし和え キャベツのみそ汁・ごはん 木	上白糖・精白米・えびせん	のむヨーグルト・厚揚げ・卵 高野豆腐・かつお節・牛乳	玉ねぎ・しいたけ・人参 もやし・きゅうり・キャベツ・えのき	10 のむヨーグルト 3 えびせん・牛乳	596	25.4	19.1	1.7
17 キーマカレー(麦飯) チーズサラダ・ブルー 金	精白米・もち麦・三温糖・ビスコ	牛乳・鶏胸肉・ひよこ豆 高野豆腐・チーズ・豆乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース レタス・きゅうり・コーン・ブルー	10 牛乳 3 ビスコ・バナ豆乳	593	22.6	22.8	2.4
18 オムライス・バナナ 土	調合油・上白糖・精白米 ポテトスナック	牛乳・卵・ウィンナー	コーン・人参・玉ねぎ グリーンピース・しいたけ・バナナ	10 牛乳 3 ポテトスナック・麦茶	632	21.7	21.4	2.2
20 焼きそば・トマト 豆腐のみそ汁・ヨーグルト 月	焼きそば・調合油 原宿ドッグ	牛乳・豚もも肉・木綿豆腐 かつお節・ヨーグルト・小魚	キャベツ・もやし 玉ねぎ・人参・トマト ほうれん草・しいたけ	10 牛乳 3 原宿ドッグ・小魚・Ca牛乳	610	28.1	21.7	1.8
21 焼き魚・ころころサラダ 玉ねぎスープ・チーズ・ごはん 火	上白糖・じゃがいも・マヨネーズ ごま・精白米・小麦粉 三温糖・マーガリン	のむヨーグルト・鮭 高野豆腐・チーズ・豆乳	枝豆・人参・きゅうり レタス・玉ねぎ・小松菜 しいたけ・レーズン	10 のむヨーグルト 3 蒸しパン・麦茶	590	22.2	16.0	1.9
22 ガバオライス(麦飯) みかんサラダ 春雨スープ 水	上白糖・調合油・精白米 もち麦・ごま油・片栗粉 小麦粉・マーガリン・クリーム	牛乳・豚ひき肉・高野豆腐 卵・チーズ・ハム・小魚	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・生姜 キャベツ・みかん缶・レタス 人参・しいたけ・もやし・もも缶	10 牛乳 3 ケーキ・小魚・麦茶	644	23.6	23.3	2.4
23 どうもろこしごはん エビとわかめのサラダ 豚汁・すいか 木	三温糖・精白米・上白糖 ごま・ごま油・こんにゃく ポテトフライ	のむヨーグルト・高野豆腐 エビ・わかめ・木綿豆腐 豚バラ肉・牛乳	人参・しめじ・あさつき きゅうり・トマト・レタス ねぎ・しいたけ・すいか	10 のむヨーグルト 3 ポテトフライ・牛乳	633	22.0	17.6	2.0
24 鶏肉のマーメレード焼き 野菜サラダ 金	米粉マカロニ・マヨネーズ 上白糖・精白米・せんべい	牛乳・鶏胸肉・卵 ヨーグルト	キャベツ・カリフラワー きゅうり・トマト・玉ねぎ・人参 ほうれん草・しいたけ	10 牛乳 3 ヨーグルト・せんべい・麦茶	622	26.0	22.4	1.3
 夏祭り会 ★持ち帰り給食★								
27 ぎせい豆腐・ブロッコリー浸し そうめんすまし汁・ごはん 月	上白糖・そうめん・片栗粉 精白米・じゃがいも 調合油・三温糖	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・ひじき・卵 かつお節・チーズ	人参・ねぎ・ブロッコリー カリフラワー・小松菜・しいたけ	10 牛乳 3 いももち・チーズ・麦茶	576	22.8	17.8	2.4
28 ホイコーロー・中華サラダ コーンスープ・ブルー・ごはん 火	上白糖・片栗粉・米粉マカロニ ごま油・精白米・ドーナツ	のむヨーグルト・豚もも肉 わかめ・卵・するめ	キャベツ・玉ねぎ・しめじ ピーマン・きゅうり・トマト 卵・人参・コーン・ブルー	10 のむヨーグルト 3 ほうれん草ドーナツ するめ・麦茶	600	26.2	11.8	2.3
29 魚のごま焼き・マカロニサラダ もやしのみそ汁・ちーかま・ごはん 水	上白糖・ごま・マカロニ マヨネーズ・精白米・食パン	牛乳・メカジキ・わかめ 油揚げ・ちーかま	キャベツ・きゅうり・人参・コーン もやし・ブルーベリージャム	10 牛乳 3 ジャムパン・麦茶	657	25.5	17.5	2.3
30 厚揚げの含め煮 金時豆・きゅうり 青菜のみそ汁・ごはん・チーズ 木	こんにゃく・上白糖・精白米	のむヨーグルト・厚揚げ 金時豆・かつお節・卵 チーズ・小魚	人参・しいたけ・きゅうり 小松菜・玉ねぎ	10 のむヨーグルト 3 プリン・小魚・麦茶	584	24.8	14.9	2.1
31 ハヤシライス(麦飯) サラダ・ヨーグルト 金	じゃがいも・精白米・もち麦 上白糖・ごま油	牛乳・豚もも肉 卵・ヨーグルト・するめ	玉ねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・レタス・トマト	10 牛乳 3 ビスケット・するめ・麦茶	648	21.8	16.3	1.9

年齢に合った食材の切り方について

こちらはあくまでも目安なので、こどもの食べ具合を見ながら変化させていきましょう

また、発育には個人差があるので、歯の生え方が遅い子は食材を小さくしたり軟らかく煮たり無理のないように工夫をしましょう。

体が大きい子や活動量の多い子は、必要なエネルギーも多いので、食事量は食欲に応じて増やし、逆の場合には1回量を減らすなど調節しましょう。

平均	608	23.1	17.6	2.0
保育園の目標値	594	21.0	16.0	2.3未満

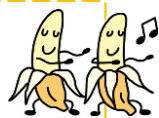
((1-1歳半))

- 肉: ひき肉をメインに使う
- 魚: 切り身は骨・皮を取り
1cm厚さのぞぎ切り
- 大豆製品: 豆腐は食べやすい大きさ
油揚げは粗く刻む
- 野菜: 葉物は1-2cm幅
人参等は5cm長さのスティック
- 海藻: きのこと: あらみじん



((1歳半-3歳))

- 肉: 薄切り肉は繊維を断ち切るように
2-3cmの細切りや1cm四方
- 魚: 切り身は骨・皮を取り
2-3cm厚さのぞぎ切り
- 大豆製品: 大豆水煮は薄皮を取って粗く刻む
がんもや厚揚げも食べられる
- 野菜: 葉物は2-3cm幅
人参等はスプーンにのる大きさの乱切り
- 海藻: きのこと: あらみじん



((3-6歳))

- 肉: 塊肉は2cm角(とんかつ肉はよく叩く)
- 魚: ほぐす・切るを大人が手伝えば
いろいろな魚介が食べられる
- 大豆製品: 刻まなくとも食べられる
- 野菜: 葉物は3cm幅
せん切り・短冊切りなど
いろいろなかたちにする
- 海藻: きのこと: 食べやすい大きさ

