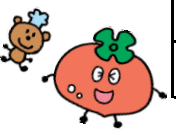


献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品						
1 木 厚揚げの含め煮・粉ふきいも 白菜のみそ汁・チーズ・ごはん	三温糖・じゃがいも 精白米・マカロニ	牛乳・厚揚げ・チーズ かつお節・きなこ	人参・しいたけ・いんげん 白菜・しめじ	10 牛乳・塩せん 3 マカロニあべかわ するめ・麦茶	446	17.7	11.0	1.1	
2 金 そぼろごはん・トマトサラダ さつまいもスープ・ごはん ヨーグルト	上白糖・ごま・米粉マカロニ ごま油・さつまいも・片栗粉 精白米・せんべい	牛乳・豚ひき肉・高野豆腐 豆乳・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・ポーロ 3 せんべい・野菜ジュース	504	14.4	13.1	1.3	
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・りんご	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・バナナ	10 牛乳・さつまいもほーる 3 バナナ・麦茶	481	18.1	12.9	1.4	
6 火 ぎざい豆腐・ゴマ和え なめこのみそ汁・ごはん ソーセージ	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・クラッカー 3 チーズおやき りんごジュース	512	18.9	13.5	1.6	
7 水 焼き魚・野菜サラダ 玉ねぎのみそ汁・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	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・小魚せん 3 ジャムパン・麦茶	465	18.0	12.9	1.2	
8 木 厚揚げの甘酢炒め もやしサラダ・キャベツスープ しらすごはん・りんご	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・豆乳	生姜・玉ねぎ・人参・だけのこ ピーマン・しいたけ・もやし きゅうり・キャベツ・コーン・りんご	10 牛乳・かぼちゃクッキー 3 ポテトスナック バナナ豆乳	463	16.4	13.7	1.8	
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 のむヨーグルト	生姜・白菜・人参・小松菜・だけのこ 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・塩せん 3 ホットケーキ のむヨーグルト	511	18.3	14.7	1.2	
10 土 オムライス・サラダ オレンジジュース・りんご	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・りんご	10 牛乳・ウエハース 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・ブルー	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・豆乳	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・おやさいりんぐ 3 かぼちゃクッキー バナナ豆乳	441	17.7	10.0	1.1	
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・りんご	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	キャベツ・人参・枝豆・小松菜 玉ねぎ・しいたけ・えのき・りんご	10 牛乳・ポーロ 3 豆乳ブレッド・麦茶	520	15.7	14.9	1.3	
14 水 コーンコロッケ・ツナサラダ ごろごろスープ・ごはん・桃缶	コーンコロッケ・上白糖 精白米・クラッカー	牛乳・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・桃缶	10 牛乳・塩せん 3 クラッカー・小魚・麦茶	467	15.9	14.2	1.5	
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 しらす・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・野菜ジュース	10 牛乳・ウエハース 3 ふかしいも 野菜ジュース	512	16.7	14.6	1.8	
16 金 鶏肉と野菜の蒸し焼き 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・かぼちゃクッキー 3 ほうれん草ドーナツ・麦茶	531	18.4	18.1	1.3	
17 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ	食パン・いちごジャム ビスケット	ツナ・ヨーグルト ソーセージ	野菜ジュース・バナナ	10 野菜ジュース・小魚せん 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・ウエハース 3 ひじきおにぎり・麦茶	472	17.5	12.9	1.5	
20 火 ツナごはん さつまいもサラダ 豆腐のみそ汁・りんごゼリー	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・チーズ	人参・しめじ・いんげん きゅうり・コーン・レズン ほうれん草・しいたけ	10 牛乳・おやさいりんぐ 3 ビスコ・チーズ・麦茶	445	15.8	14.8	1.4	
21 水 きのことおひものあきカレー 春雨サラダ・ソーセージ・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・ソーセージ 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・バナナ	10 牛乳・塩せん 3 ケーキ・麦茶	494	14.9	13.6	1.5	
22 木 魚のあんかけ・たまごサラダ もやしスープ・ごはん グレープフルーツ	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・グレープフルーツ	10 牛乳・かぼちゃクッキー 3 せんべい・麦茶	463	18.2	14.2	1.2	
勤労感謝の日									
24 土 すいとん・バナナ ヨーグルト・ソーセージ	小麦粉・精白米・上白糖	牛乳・木綿豆腐 ヨーグルト・ソーセージ 高野豆腐	大根・人参・しいたけ 小松菜・バナナ	10 牛乳・ポーロ 3 おにぎり・お茶					
26 月 ボークヒンズ ブロッコリーサラダ・チーズ 白菜スープ・ごはん・桃缶	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・桃缶・りんご	10 牛乳・小魚せん 3 りんごマフィン・麦茶	486	15.0	14.4	1.5	
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・おやさいりんぐ 3 ごまクッキー ぶどうジュース	516	16.1	16.4	1.1	
28 水 しらすとまいたけのごはん スパサウ・たまごスープ オレンジゼリー	三温糖・精白米・スパゲティ 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・まいたけ 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・さつまいもほーる 3 チーズ蒸しパン・麦茶	494	16.2	14.6	1.5	
29 木 やしそば・野菜のつけあわせ 奥だくさんスープ・ヨーグルト	中華麺・胡麻油・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・ウエハース 3 焼きおにぎり・麦茶	432	16.2	13.2	1.7	
30 金 ごきつねごはん・五目豆 大根サラダ・しめじのみそ汁 ちーかま・みかん	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・昆布	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・塩せん 3 ビスケット・昆布・麦茶	463	15.8	14.8	1.6	
					平均 (土曜日は含みません)	482	16.8	13.9	1.4
					保育園の目標値	443	16.6	12.3	2.0 未満



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、こどもの食事に活用できます。
 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・魚などを用いた主菜と、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。



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い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>
 一汁二菜は皿ごとに調理法・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替わ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。