


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 水 鮭ごはん(麦飯)・おかか和え 玉ねぎのみそ汁・チーズ・もも缶	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・チーズ	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・もも缶	10 牛乳・さつまいもほーる 3 焼きおにぎり・麦茶	491	19.1	9.9	1.5
2 木 ナポリタン・レタスサラダ 野菜スープ・チーズ・すいか	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 別添・トマト・きゅうり・コーン・キャベツ 人参・ほうれん草・えのき・すいか・ねぎ	10 のむヨーグルト・ポーロ 3 お好み焼き・牛乳	533	19.1	16.8	1.6
3 金 がんとどきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 里芋のみそ汁・ごはん・ちーかま・ぶどう	こんにゃく・上白糖 里芋・精白米	牛乳・がんとどき わかめ・しらす・煮干し ちーかま・小魚	人参・しいたけ・きゅうり キャベツ・小松菜・しめじ・ぶどう	10 牛乳・おやさいりんく 3 パイロア・小魚・麦茶	485	19.1	14.4	1.9
4 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト ソーセージ・野菜ジュース	パン	牛乳・ツナ ヨーグルト・ソーセージ	バナナ・野菜ジュース	10 牛乳・クラッカー 高崎祭りのため12:30まで	524	18.2	15.0	1.6
6 月 豆腐の中華煮・ツナサラダ 中華スープ・チーズ ごはん・ぶどう	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・ぶどう・とうもろこし	10 牛乳・ウエハース 3 とうもろこし・麦茶	433	17.4	13.3	1.6
7 火 肉じゃが・白和え しめじのみそ汁・しらすごはん ぶどう	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・しらす・チーズ・卵	玉ねぎ・しいたけ ほうれん草・人参 しめじ・ぶどう	10 のむヨーグルト・塩せん 3 チーズボール・麦茶	532	18.6	17.5	1.4
8 水 魚のかば焼き・コーンサラダ 豆腐のすまし汁・ごはん・オレンジ	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・マグロ・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 オレンジ・ぶどうジュース	10 牛乳・おやさいりんく 3 養ハンラック・ぶどうジュース	492	20.6	14.9	1.3
9 木 そぼろごはん(麦飯) ポテトサラダ 油揚げのみそ汁・もも缶	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・キャベツ しいたけ・枝豆・キャベツ・きゅうり なす・玉ねぎ・小松菜・もも缶・バナナ	10 のむヨーグルト・クラッカー 3 パナナ・麦茶	560	18.0	17.9	1.0
10 金 豚丼・たまごサラダ わかめスープ・ソーセージ すいか	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・ソーセージ	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・すいか	10 牛乳・かぼちゃクッキー 3 クラッカー・麦茶	521	17.2	20.9	1.6
11 土 山の日	山の日			山の日				
13 月 炒り豆腐・トマトサラダ もやしスープ・ごはん・ヨーグルト	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・ヨーグルト・すもめ	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・ぶ	10 牛乳・ウエハース 3 せんべい・すもめ・麦茶	494	18.5	13.0	1.4
14 火 わかめごはん・スパサラ 豆腐スープ・小魚 ソーセージ・ブルー	三温糖・精白米・スパゲティ マヨネーズ・ごま	のむヨーグルト・油揚げ しらす・ハム・木綿豆腐・卵・小魚 ソーセージ・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 ブルー・みかん缶	10 のむヨーグルト・ポーロ 3 みかんヨーグルト・麦茶	555	20.5	16.6	1.5
15 水 ペンネ(ツナクリーム) ごま和え・じゃがいもスープ オレンジ・チーズ	ペンネ・三温糖・上白糖 ごま・じゃがいも・精白米	牛乳・ツナ・わかめ チーズ・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・小魚せん 3 おにぎり・麦茶	504	19.3	12.2	1.9
16 木 厚揚げのたまごじ もやし和え キャベツのみそ汁・ごはん	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・ぶどうジュース	10 のむヨーグルト・かぼちゃク 3 えびせん・ぶどうジュース	540	18	16.6	0.9
17 金 キーマカレー(麦飯) チーズサラダ・ソーセージ りんごゼリー	精白米・もち麦・三温糖・ビスコ	牛乳・鶏挽肉・ひよこ豆 高野豆腐・チーズ すもめ・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・塩せん 3 ビスコ・すもめ・バナナ豆乳	510	19.1	16.9	2.0
18 土 オムライス・ヨーグルト バナナ・ぶどう	調合油・上白糖・精白米 ポテトスナック	牛乳・卵・ウインナー ヨーグルト・すもめ	コーン・人参・玉ねぎ グリーンピース・しいたけ バナナ・ぶどう	10 牛乳・おやさいりんく 3 ポテトスナック・すもめ・麦茶	520	18.7	16.6	1.6
20 月 焼きそば・トマト 豆腐のみそ汁・ぶどう	焼きそば・調合油 原宿トック	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 ぶどう・野菜ジュース	10 牛乳・クラッカー 3 豚骨ドッグ・小魚・野菜ジュ	481	18.9	16.9	1.4
21 火 焼き魚・ころもろサラダ 玉ねぎスープ・ごはん グレープフルーツ	上白糖・じゃがいも・マヨネーズ ごま・精白米・片栗粉 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 グレープフルーツ・レズン	10 のむヨーグルト・小魚せん 3 蒸しパン・麦茶	522	19.1	14.6	1.1
22 水 ガバオライス(麦飯) みかんサラダ 春雨スープ・すいか	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・すいか・もも缶	10 牛乳・さつまいもほーる 3 ケーキ・小魚・野菜ジュース	519	18.0	16.5	1.8
23 木 とうもろこしごはん エビとわかめのサラダ 豚汁・ソーセージ・すいか	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 ソーセージ・チーズ・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・ポーロ 3 ポテトフライ・チーズ・牛乳	541	19.0	17.1	1.9
24 金 鶏肉のマーマレード焼き 野菜サラダ・たまごスープ ごはん・ちーかま・もも缶	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 ちーかま・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・もも缶	10 牛乳・ウエハース 3 ヨーグルト・麦茶	517	21.6	18.5	1.1
25 土 夏祭り会 ★持ち帰り給食★	夏祭り会 ★持ち帰り給食★			夏祭り会 ★持ち帰り給食★				
27 月 ぎせい豆腐・ブロッコリー浸し そうめんすまし汁・ごはん ヨーグルト	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・ヨーグルト	人参・ねぎ・ブロッコリー カリフラワー・小松菜・しいたけ ぶどうジュース	10 牛乳・おやさいりんく 3 いもち・ぶどうジュース	529	18.3	14.7	1.5
28 火 ホイコーロー・中華サラダ コーンスープ・ごはん・すいか	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・すもめ	キャベツ・玉ねぎ・しめじ ピーマン・きゅうり・トマト カレー・人参・コーン・すいか	10 のむヨーグルト・クラッカー 3 ほうれん草ドーナツ・麦茶	527	19.6	14.3	1.6
29 水 魚のごま焼き・マカロニサラダ もやしのみそ汁・ごはん・オレンジ	上白糖・ごま・マカロニ マヨネーズ・精白米・食パン	牛乳・カレー・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・オレンジ ブルーベリー・ジャム	10 牛乳・かぼちゃクッキー 3 ジャムパン・麦茶	541	20.3	14.3	1.5
30 木 厚揚げの含め煮 金時豆・きゅうり 青菜のみそ汁・ごはん・もも缶	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・もも缶	10 のむヨーグルト・塩せん 3 プリン・小魚・麦茶	527	19.7	13.2	1.2
31 金 ハヤシライス(麦飯) サラダ・ヨーグルト・ちーかま	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・ちーかま	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・さつまいもほーる 3 ビスケット・麦茶	538	16.9	13.8	1.6
年齢に合った食材の切り方について					平均			
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					524	18.5	15.4	1.5
また、育児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。					保育園の目標値			
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、食事は食欲に応じて増や、逆の場合には1回量を減らすなど調節しましょう。								

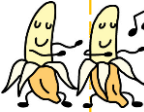
((1-1歳半))

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:あらかじん



((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
か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:あらかじん



((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:刻まなくても食べられる
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:食べやすい大きさ

