

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (月)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・なめこ) さげの香味揚げ 青梗菜のゆかりあえ	精白米、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、ごま	牛乳、鮭、ハム、かつお節	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なめこ、ゆかり(しそふりかけ)、あおのり、パセリ粉	だし汁、ケチャップ、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 たべっこ動物 牛乳 マカロニのケチャップ煮	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 260 mg
02 (火)	御飯 キャベツのスープ 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーとトマトのサラダ	精白米、食パン、マヨネーズ、米粉、砂糖、マーガリン、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	ブロッコリー、りんご缶、ほうれんそう、キャベツ、トマト、にんじん、コーン	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩、おろししょうが	牛乳 ウェハース 牛乳 アップルトースト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 339 mg
03 (水)	ねき塩豚丼 みそ汁(冬瓜・油揚げ) さつまいもサラダ(ツナ)	精白米、さつまいも、ホットケーキ粉、いちごソース、砂糖、無塩バター、油、片栗粉	牛乳、豚肉小間、ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム、油揚げ、ツナ油漬	たまねぎ、とうがら、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、長ねぎ、しめじ	だし汁、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 289 mg
04 (木)	冷やし中華 蒸し野菜の肉みそかけ すいか	焼きそばめん、精白米、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、錦糸卵、ハム	すいか、かぼちゃ、もやし、トマト、きゅうり、ひじき、ゆかり(しそふりかけ)	しょうゆ、白みそ、酢、中華だしの素、酒	牛乳 アスパラガス 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 259 mg
05 (金)	御飯 コーンチャウダー(豆乳) 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	精白米、マヨネーズ、マーマレード、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ベーコン	キャベツ、オレンジジュース、みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、クリームコーン、にんじん、コーン、粉かんでん、カットわかめ	しょうゆ、酢、食塩、酒、コンソメ	牛乳 マリービスケット 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 250 mg
06 (土)	食パン(ジャム) ミートボール もも缶 コーンスープ	食パン、いちごジャム、砂糖、パン粉	牛乳、肉だご(鶏肉)、鶏ひき肉、大豆タンパク	白桃缶、たまねぎ	コンクリーム粉末スープ、食塩	牛乳 ウェハース 牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 13.2 g カルシウム 341 mg
08 (月)	御飯 みそ汁(茄子・わかめ) 豚肉のしゃぶしゃぶ風 蒸し野菜(かぼちゃ・いんげん)	精白米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、ごま	牛乳、豚もも スライス、とろけるチーズ	かぼちゃ、なす、キャベツ、チンゲンサイ、いんげん、にんじん、長ねぎ、カットわかめ	だし汁、白みそ、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩	牛乳 たべっこ動物 牛乳 ごまとチーズのスコーン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 297 mg
09 (火)	枝豆ご飯 みそ汁(小松菜・麩) 鶏の塩から揚げ はるさめサラダ	精白米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、油、バター、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム	ブロッコリー、こまつな、にんじん、きゅうり、えだまめ、だし昆布、あおのり	だし汁、白みそ、しょうゆ、酢、酒、食塩、おろししょうが	牛乳 ウェハース 牛乳 じゃがバター	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 367 mg
10 (水)	御飯 わかめスープ 八宝菜 シウマイ	精白米、食パン、砂糖、小麦粉、マーガリン、片栗粉、ごま油	牛乳、しゅうまい、豚肉小間	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たけのこ、しいたけ、きぬさや、きくらげ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 ビスキュイトースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 247 mg
12 (金)	御飯 すまし汁(ほうれん草・麩) カレイの味噌チーズ焼き きんぴられんこん(鶏ひき肉)	精白米、スパゲティ、バター、砂糖、油、焼ふ	牛乳、かわい、鶏ひき肉、ツナ油漬、とろけるチーズ	れんこん、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、こまつな、きぬさや、きざみり	だし汁、しょうゆ、白みそ、酒、食塩	牛乳 マリービスケット 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 297 mg
13 (土)	おにぎり(おかか) チキンナゲット もも缶 お吸い物	おにぎり(おかか)、油、小麦粉	牛乳、チキンナゲット、鶏ひき肉、卵	黄桃缶	お吸い物、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 バームクーヘン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 234 mg
15 (月)	御飯 かき玉汁 さばのゴマつけ焼き おくらの納豆あえ	精白米、じゃがいも、焼ふ、バター、砂糖、はるさめ、マーガリン	牛乳、さば、挽きわり納豆、卵、とろけるチーズ	ほうれんそう、オクラ、たまねぎ、にんじん、あおのり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろししょうが	牛乳 たべっこ動物 牛乳 じゃが芋チーズもち	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 292 mg
16 (火)	茄子とツナのスパゲティ コーンスープ(青梗菜) カリフラワーサラダ	スパゲティ、精白米、砂糖、油、ごま、マーガリン、ごま油	牛乳、ツナ油漬、油揚げ、粉チーズ	カリフラワー、なす、ダイストマト、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、コーン、あおのり	コンクリーム粉末スープ、だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	牛乳 ウェハース 牛乳 こぎつねおにぎり(油あげ・青のり)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.0 g カルシウム 390 mg
17 (水)	御飯 春雨スープ Tandリーチケン コーンポテト	精白米、じゃがいも、焼ふ、バター、砂糖、はるさめ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、きな粉	ブロッコリー、ほうれんそう、コーン、にんじん	ケチャップ、食塩、中華だしの素、カレー粉	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 お麦きなこラスク	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 241 mg
18 (木)	☆島めし風そぼろ丼 ☆こしね汁 キャベツのおかか和え	精白米、ロールパン、砂糖、板こんにゃく	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、錦糸卵、油揚げ、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しいたけ、きざみり	だし汁、白みそ、みりん、しょうゆ、酒	牛乳 アスパラガス 牛乳 ☆味噌パン	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 281 mg

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (金)	御飯 ブルコギ さつま芋のレモン煮 わかめスープ	精白米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚もも	どうろこし、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にら、レモン果汁、カットわかめ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 マリービスケット 牛乳 蒸しどうろこし	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 258 mg
20 (土)	食パン(ジャム) シウマイ みかん缶 たまねぎスープ	食パン、りんごジャム、砂糖、油、小麦粉	牛乳、しゅうまい、豚ひき肉、鶏ひき肉	みかん缶、たまねぎ、グリーンピース	たまねぎスープ、食塩、酒、しょうゆ	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 231 mg
22 (月)	御飯 中華スープ 野菜たっぷり夏マーボー ほうれん草のナムル	精白米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、カルピス	ほうれんそう、なす、チンゲンサイ、ダイストマト、たまねぎ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	白みそ、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、おろししょうが	牛乳 たべっこ動物 牛乳 カルピス蒸しパン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 324 mg
23 (火)	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 豚肉のしょうが焼き マカロニチーズサラダ	精白米、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	豚もも スライス、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、ツナ油漬、粉チーズ	りんごジュース、たまねぎ、みかん缶、バナナ、こまつな、きゅうり、ピーマン、にんじん、ブルーネ(乾)、コーン	だし汁、白みそ、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 ウェハース りんごジュース フルーツヨーグルト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 294 mg
24 (水)	コンソメライス ほうれん草のスープ さわらのミニエール ラタトゥイユ	精白米、食パン、りんごジャム、小麦粉、バター、油	牛乳、さわら	ほうれんそう、なす、ダイストマト、アスパラガス、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、にんじん、パセリ粉	コンソメ、みりん、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 りんごジャムサンド	エネルギー 431 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 233 mg
25 (木)	ジャージーうどん 切り干し大根の中華和え オクラスープ	干しうどん、精白米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、きゅうり、オクラ、ヤングコーン、にんじん、切り干しだいこん、菜飯の素	だし汁、しょうゆ、白みそ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 アスパラガス 牛乳 菜飯おにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 281 mg
26 (金)	焼きどうろこし御飯 みそ汁(冬瓜・葱) 鶏つくねのあんかけ ほうれんそうのゆかり和え	精白米、さつまいも、油、片栗粉、米粉、砂糖、バター	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	ほうれんそう、ブロッコリー、どうがん、長ねぎ、コーン、にんじん、万能ねぎ、ゆかり(しそふりかけ)	だし汁、白みそ、しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが	牛乳 マリービスケット 牛乳 さつま芋の米粉揚げ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.0 g カルシウム 278 mg
27 (土)	食パン(ジャム) ハンバーグ ブロッコリー コーンスープ	食パン、いちごジャム、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、たまねぎ	コンクリーム粉末スープ、食塩、しょうゆ	牛乳 ウェハース 牛乳 しょうゆせんべい	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 341 mg
29 (月)	夏野菜のひき肉カレーライス 野菜スープ ツナサラダ	精白米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬	カリフラワー、たまねぎ、ほうれんそう、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、にんじん、コーン	カレールウ(アレルフリー)、酢、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 たべっこ動物 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 256 mg
30 (火)	御飯 みそ汁(小松菜・麩) あじの磯辺パン粉焼き ビーンズサラダ	精白米、マヨネーズ、砂糖、油、パン粉、焼ふ	牛乳、あじ、ゆで大豆、ツナ油漬、粉チーズ	みかん缶、バナナ、すいか、こまつな、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、あおのり	だし汁、白みそ、食塩、しょうゆ	牛乳 ウェハース 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.0 g カルシウム 393 mg
31 (水)	御飯 みそ汁(茄子・なめこ) 厚揚げと青菜のチャンプルー 冬瓜のそぼろ煮	精白米、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豚肉小間、鶏ひき肉、とろけるチーズ	どうがん、もやし、なす、チンゲンサイ、にんじん、なめこ、ピーマン、たまねぎ、グリーンピース	だし汁、ケチャップ、白みそ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 しょうゆせんべい 牛乳 ビザトースト	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 336 mg
(木)							エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.5 g 塩 分 1.3 g
1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		3歳未満児	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.5 g 塩 分 1.3 g	鉄 2.3 mg カルシウム 294 mg ビタミンC 26 mg 食物繊維 3.5 g			

☆8月18日(木) 郷土料理 群馬県: 鶏めし風そぼろ丼・こしね汁・味噌パン☆
群馬県は上州地鶏が有名で、中でも醤油ベースのたれが絡んだ薄切りの鶏肉を乗せた鶏めし丼が人気です。
今回は食べやすい様にそぼろ丼にしてみました♪
こしね汁は群馬県富岡の郷土料理です。特産品である「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字をとって「こしね汁」と名付けられました。
もともと群馬のこ当地グルメとして有名であった「焼きまんじゅう」をヒントに、パンへと発展したものが味噌パンです。本家の味噌パンは、フランスパンの中に甘じょっぱい味噌が塗られています。