

献立表


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		食塩
		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		エネルギー	たんぱく質	
01 金	七分搗き米 黄金煮 かぼとけゅうりのレモン漬け たぬき汁	七分つき米、薄力粉、じゃがいも、板こんにやく、片栗粉、上白糖、三温糖、ごま油、調合油	牛乳、厚揚げ、豚肉(ばら)、豚ひき肉、さつま揚げ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ、きゅうり、かぶ、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、いんげん、レモン	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、かつおだし、食塩	ヨーグルト 肉まん 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.3 g カルシウム 233 mg	1.8g	
02 土	七分搗き米 焼肉丼 ごぼうサラダ オレンジ	七分つき米、マヨネーズ、調合油、上白糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、ごま	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、しょうが	本みりん、しょうゆ、酒	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 329 mg	0.8g	
05 火	七分搗き米 煮込みおでん 味付け海苔 チンゲン菜とじゃこの和え物	七分つき米、じゃがいも、強力粉、板こんにやく、薄力粉、上白糖、麩、マヨネーズ	牛乳、ちくわ、さつま揚げ、鶏むね肉、白みそ、味付けのり、チーズ(エダム)、しらす干し、きざみのり	だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	酢、かつおだし、ほんだし、しょうゆ、食塩	蒸かしさつま芋 照り焼きチキンピザ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 8.8 g カルシウム 224 mg	3.2g	
06 水	七分搗き米 和風ミートローフ もやしのごま和え 豚汁	七分つき米、じゃがいも、米、三温糖、上白糖、板こんにやく	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、鶏むね肉、白みそ、豚肉(もも)、卵、すりごま、ごま	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、れんこん、ねぎ、しめじ、しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、ほんだし、食塩	桃缶 五目いなり寿司 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g カルシウム 286 mg	2.4g	
07 木	七分搗き米 ししゃものチーズフライ 小松菜の納豆和え すいとん汁	七分つき米、薄力粉、黒砂糖、調合油、パン粉	牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、卵、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、油揚げ、パルメザンチーズ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、干しぶどう、しめじ、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、ほんだし	バナナ 黒糖レーズン蒸しパン 牛乳	エネルギー 657 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 377 mg	2.3g	
08 金	七分搗き米 白菜入り餃子 中華風サラダ チンゲン菜スープ	七分つき米、きょうごの皮、粉糖、薄力粉、調合油、上白糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	チンゲンサイ、きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、にら、にんにく	中華スープ、しょうゆ、酢、オイスターソース、しょうゆ(うすくち)、食塩	オレンジ スノーボール 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 162 mg	1.4g	
09 土	七分搗き米 ポークカレー マカロニサラダ オレンジ	七分つき米、じゃがいも、マカロニス、パゲティ、マヨネーズ、調合油	牛乳、豚肉(ロース)	オレンジ、えだまめ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	カレールウ、食塩	バナナ せんべい 塩ゆで豆 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 182 mg	2.3g	
11 月	七分搗き米 肉じゃが 切り干し大根のサラダ なめこ豆腐のみそ汁	じゃがいも、七分つき米、もち米、しらたき、三温糖、調合油、上白糖	木綿豆腐、ゆでく、豚肉(肩ロース)、いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、黒ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なめこ、切り干しだいこん、さやえんどう	しょうゆ、酢、ほんだし、食塩、みりん	桃缶 栗おこわのおにぎり 煮干し 麦茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.2 g カルシウム 253 mg	2.9g	
12 火	なめしごはん みそラーメン ひじきの中華和え 柿	なめしご、米、干し中華めん、上白糖、バター、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、ハム、ごま、ひじき、米みそ(甘みそ)	かき、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、もやし	酢、こしょう	オレンジ さつま芋団子 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 189 mg	0.7g	
13 水	七分搗き米 八宝菜 ごぼうのから揚げ にら玉汁	七分つき米、薄力粉、バター、上白糖、グラニュー糖、調合油、片栗粉	牛乳、卵、いか、豚肉(もも)、卵(黄)、えび	はくさい、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、干ししいたけ	かつおだし、しょうゆ、酒、中華だし、しょうゆ、食塩、カレー粉	ヤクルト ビスコッティ 手作りプリン 麦茶	エネルギー 687 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 27.4 g カルシウム 153 mg	2.7g	
14 木	七分搗き米 鮭のムニエル ポテトサラダ かぼちゃのスープ	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、薄力粉、バター、三温糖	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さけ、生クリーム、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん	食塩、コンソメ、酢	バナナ せんべい ヨーグルト 麦茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.2 g カルシウム 219 mg	2.0g	
15 金	七分搗き米 回鍋肉 大豆の五目煮 春雨スープ	七分つき米、強力粉、薄力粉、グラニュー糖、黒砂糖、板こんにやく、はるさめ、マーガリン、三温糖、片栗粉、カットわかめ	牛乳、だいず(乾)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳、ごま、カットわかめ	キャベツ、にんじん、だいこん、ピーマン、しいたけ、コーン缶、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩、酒、ドライイースト	りんごジュース 黒糖コッペパン 牛乳	エネルギー 658 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 244 mg	2.8g	
16 土	七分搗き米(未満児のみ) 焼きそば ふりかけ(未満児のみ) コーンサラダ	焼きそばめん、マヨネーズ、調合油、七分つき米	牛乳、いわし(煮干し)、豚肉(ばら)、あおのり、ごま、きざみのり、かつお節	オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン缶、レタス、ピーマン、もやし	ワスターソース	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 320 mg	1.2g	
18 月	七分搗き米 さわらのみそ照り焼き えいようきんぴら のっぺい汁	七分つき米、さといも、しらたき、片栗粉、板こんにやく、黒砂糖、上白糖、三温糖	牛乳、さわら、鶏むね肉(皮付き)、切りこんぶ、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	ぶどう天然果汁、ほうれんそう(冬)、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、ほんだし	ヤクルト 牛乳もち 白ぶどう&ほうれん草ジュース	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.1 g カルシウム 225 mg	2.1g	
19 火	七分搗き米 骨太クロック ナムル風煮びたし もやしとわかめのみそ汁	七分つき米、じゃがいも、調合油、パン粉、薄力粉、しらたき、ごま油、三温糖	牛乳、たご(茹)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、チーズ、卵、油揚げ、むじき、カットわかめ、あおのり	キャベツ、ほうれんそう、緑豆もやし、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	かつお・昆布だし、しょうゆ(うすくち)、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、こ	桃缶 たご焼き 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 26.2 g カルシウム 247 mg	2.8g	

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	食塩
		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			
20	七分搗き米 (カレーうどん 水ふりかけ カルシウムサラダ)	七分つき米、ゆであ どん、食パン、三温 糖、マヨネーズ、上 白糖、調合油	牛乳、豚肉(薄)、 チーズ、ごま、だい ず(乾)、いわし(煮 干し)、さきみのり、 かつお節	みかん、りんご、た まねぎ、にんじん、 レタス、きゅうり、し いたけ、レモン果汁	カレールー、めん つゆ・3倍濃縮、 酢、しょうゆ、食 塩	バナナ りんごジャムサンド ココア	エネルギー 682 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 298 mg	3.3g
21	七分搗き米 (ぶり大根 木ほうれん草の胡麻和え 鶏ちゃんこ汁)	七分つき米、薄力 粉、三温糖、調合 油、マヨネーズ、な がいも、上白糖	牛乳、ぶり、卵、鶏 むね肉、白みそ、 豚肉(ばら)、ごま、 かつお節、あおのり	ほうれんそう、だい ごん、たまねぎ、は くさい、コーン缶、 キャベツ、にんじ ん、ねぎ、にんに く、しょうが	ウスターソース、 しょうゆ、トマトケ チャップ、酒、コ ンソメ	オレンジ お好み焼き 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 211 mg	2.6g
22	七分搗き米 (洋風玉子焼き 金キャベツの昆布和え かぶのスープ)	七分つき米、薄力 粉、上白糖、調合 油、バター、粉糖、 じゃがいも	牛乳、卵、ベーコ ン、塩こんぶ、チー ーズ	かぶ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 かぶ・葉、にんじ ん、ピーマン、トマト	食塩、コンソメ	いちごヨーグルト ドーナツ 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 187 mg	1.2g
25	七分搗き米 (じゃが芋のそぼろ煮 月小松菜ともやしの和え物 わかめと豆腐のみそ汁)	七分つき米、じゃが いも、白玉粉、上白 糖、黒砂糖、調合 油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、白みそ、 きな粉、カットわか め	たまねぎ、ごま な、もやし、にんじ ん、コーン缶、グリ ンピース(冷凍)	しょうゆ、ほんだ し、みりん	桃缶 きな粉団子 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 214 mg	2.2g
26	七分搗き米 (秋鮭ときのこのクリームシチュー 火大根とチーズのサラダ りんご)	七分つき米、強力 粉、バター、上白 糖、三温糖、ごま 油、調合油、マヨ ネーズ	牛乳、ウインナー、 さけ、チーズ、脱脂 粉乳、ごま	りんご、たまねぎ、 だいごん、しめじ、 にんじん、ブロッコ リー	酢、しょうゆ、パセ リ粉、トマトケ チャップ、ドライ イースト、食塩	オレンジジュース ウインナーロール 牛乳	エネルギー 646 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 234 mg	2.6g
27	お赤飯 (照り焼きチキン 水ひじきとさつま芋の和え物 豆腐とわかめの味噌汁)	米、さつまいも、も ち米、上白糖、無 塩バター、三温 糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、木綿豆腐、 ヨーグルト(無糖)、 クリームチーズ、さ さげ(乾)、米みそ (甘みそ)、いわし	みかん、もも缶、さ やえんどう、レモン 果汁	しょうゆ、みりん、 かつおだし、食 塩	バナナ レアチーズケーキ 牛乳	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.7 g カルシウム 301 mg	2.7g
28	七分搗き米 (白身魚フライ・タルタルソース 木大根と水菜のサラダ 白菜と油揚げのみそ汁)	七分つき米、マヨ ネーズ、パン粉、三 温糖、薄力粉、調 合油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、 メルルーサ、卵、ツ ナ水煮缶、白み そ、油揚げ	バナナ、もも缶、み かん缶、はくさい、 りんご、だいごん、 にんじん、水菜、た まねぎ、パセリ、レ モン果汁	しょうゆ、食塩、 ほんだし、こしょう	オレンジ フルーツヨーグルト 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 142 mg	2.6g
29	ロールパン (きのこのマカロニグラタン 金白菜の煮びたし わかめスープ)	米、ロールパン、マ カロニ、薄力粉、バ ター、調合油、パン 粉	牛乳、鶏もも肉、生 わかめ、だいず (乾)、油揚げ、こん ぶ佃煮、ピザ用 チーズ	はくさい、たまね ぎ、にんじん、エリ ンギ、えのきたけ、 しめじ	しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、か つおだし、みり ん、食塩、こしょう	蒸かしじゃが芋 昆布おにぎり 炒り豆 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.3 g カルシウム 325 mg	2.7g
30	七分搗き米 (中華丼 土春雨サラダ オレンジ)	米、七分つき米、は るさめ、上白糖、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、 いわし(煮干し)、ハ ム、なると	オレンジ、はくさ い、たまねぎ、もや し、にんじん、きゅう り、にんじん、ピー マン、干しいたけ、 しょうが	しょうゆ、酢、酒、 コンソメ、食塩、こ しょう	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.6 g カルシウム 331 mg	1.6g

【お願い】

- ・献立の内容は各保育所(園)の行事等で変更になることがあります。
- ・食材の仕入れによって材料が変更になる場合があります。



すこやかだより

高崎市教育推進キャラクター
みらいずくん

白菜のおいしい季節です

漬物・炒め物・スープ、鍋物など、いろいろな料理に使える白菜は、保存性もよくこれからの季節においしい野菜です。まんなかの芯に近い部分はやわらかくて甘みが強く、くせもないので子どもたちも食べやすい野菜です。特に外側の濃い部分にはビタミンCが多く、体の抵抗力を高め、かせ予防や肌荒れ予防にも効果があります。