

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食
		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		
01 (水)	バターロール トマトスープ チキンディアブロ風 白菜とりんごのサラダ	青菜としらすのソテー ロールパン、 米、パン粉、油、 マヨネーズ、三 温糖	牛乳、鶏肉、し らす	白菜、ほうれん 草、りんご、トマ ト缶、玉葱、人 参、キャベツ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	ジャムサンド
02 (木)	牛乳パン コンソメスープ チキンカツ 青菜のツナレモン醤油和え	粉ふき芋 ゼリー、牛乳パン、 じゃが芋、せんべ い、パン粉、油、小 麦粉、小町麩、三温 糖	牛乳、鶏肉、 卵、ツナ缶	ほうれん草、大 根、人参、玉 葱、トマト缶、レ モン汁	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	炊き込みご飯
03 (金)	おにさんご飯 みそ汁 照り焼きバーグ 南瓜サラダ	ブロッコリーのごま和え 米、小麦粉、蒸し中 華めん、三温糖、 マーガリン、マヨネ ーズ、片栗粉、油、小 町麩、ごま	牛乳、鶏肉、 ベーコン、ウィン ナー、みそ、大 豆、ちくわ	南瓜、人参、キャ ベツ、いちご、ブ ロccoli、胡瓜、 玉葱、干しぶどう	クッキー 果物 牛乳 クッキー 果物 牛乳	マーガリンサンド
04 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	米、さつま芋、 油、三温糖	ヨーグルト、豆 腐、鶏肉、み そ、かつお節	みかん、小松 菜、しめじ、ね ぎ、人参	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり
06 (月)	肉うどん 三色ごま和え さつま芋のグラッセ	 うどん、米、さつ ま芋、三温糖、 ごま、油、バター	牛乳、豚肉、み そ	キャベツ、オレ ンジ、ほうれん 草、ねぎ、小松 菜、人参	五平もち 牛乳 果物 五平もち 牛乳 果物	ジャムサンド
07 (火)	ナチュラルパン もやしスープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー	ナチュラルパ ン、三温糖、バ ター、油	牛乳、豚肉、白 いんげん豆、 ベーコン、卵、 生クリーム	南瓜、玉葱、も やし、トマト缶、 ブロッコリー	スイートパンプキン 牛乳 スイートパンプキン 牛乳	炊き込みご飯
08 (水)	ごはん みそ汁 鮭の照り焼き きんぴらごぼう	花野菜サラダ 米、パゲット、三 温糖、マヨネ ーズ、油、ごま	牛乳、鮭、豆 腐、卵、みそ	いちご、ごぼう、 玉葱、ブロッコ リー、カリフラ ワー、人参	フレンチトースト 牛乳 果物 フレンチトースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
09 (木)	バターボール キャベツともやしのスープ 鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ	いんげんソテー ロールケーキ、バ ターボール、じゃ が芋、マヨネ ーズ、油、小麦粉、 三温糖	鶏肉、牛乳、ホ イップクリーム	さやいんげん、 キャベツ、もやし、 マーマレード、胡 瓜、玉葱、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
10 (金)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい 塩もみキャベツ	かぼちゃの甘煮 米、小麦粉、焼 売の皮、三温 糖、片栗粉	牛乳、豚肉、 卵、油揚げ、み そ、チーズ、ほ たて	南瓜、キャベ ツ、いちご、玉 葱、胡瓜、わか め、干しぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
13 (月)	ごはん 豆腐スープ 鶏肉のみそ焼き 胡瓜とひじきの中巻サラダ	さつま芋のミルク煮 米、さつま芋、小 麦粉、三温糖、 油、春雨、バター、 粉糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆 腐、ベーコン、 卵、みそ	胡瓜、チンゲン 菜、クリームコー ン、コーン、ミック スベジダブル、ひ じき	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	ジャムサンド
14 (火)	あんかけうどん さつま芋サラダ ポイルウィンナー	 うどん、さつま芋、小 麦粉、マヨネーズ、 三温糖、マーガリン、 片栗粉、チョコレート	牛乳、ウィン ナー、豚肉	いちご、ほうれん 草、ねぎ、もやし、 白菜、人参、干し ぶどう	チョコパン 牛乳 果物 チョコパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
15 (水)	パン・オ・レ コンソメスープ 鮭のポテトソース焼き 人参みそバターきんぴら	キャベツのナムル 米、ミルクパン、 じゃが芋、もち米、 油、小町麩、ごま、 バター、ごま油	牛乳、鮭、チ ーズ、みそ	人参、デコボン、 キャベツ、チンゲ ン菜、ピーマン、 コーン、刻み昆布	にんじんおやき 牛乳 果物 にんじんおやき 牛乳 果物	マーガリンサンド
16 (木)	きなこサンド 白菜ときのこのスープ 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト	ミックススロー 食パン、米、じゃ が芋、パン粉、 油、マーガリン、 三温糖、バター	牛乳、鶏肉、ほ たて、ハム、油 揚げ、きな粉	キャベツ、人 参、白菜、玉 葱、しめじ、さや えんどう、椎茸	ほたてごはん 牛乳 ほたてごはん 牛乳	ジャムサンド
17 (金)	ごはん みそ汁 豆腐とひき肉のから揚げ れんこんサラダ	ブロッコリーの昆布和え 米、小麦粉、三 温糖、油、片栗 粉、マヨネーズ、 ごま	牛乳、豆腐、鶏 肉、卵、みそ、 ハム、きな粉	大根、いちご、ブ ロccoli、れんこ ん、胡瓜、万能ね ぎ、人参、昆布	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
18 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 小松菜と人参のおかか和え さつま芋の甘煮	 米、さつま芋、 油、三温糖	ヨーグルト、豆 腐、鶏肉、み そ、かつお節	みかん、小松 菜、しめじ、ね ぎ、人参	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり

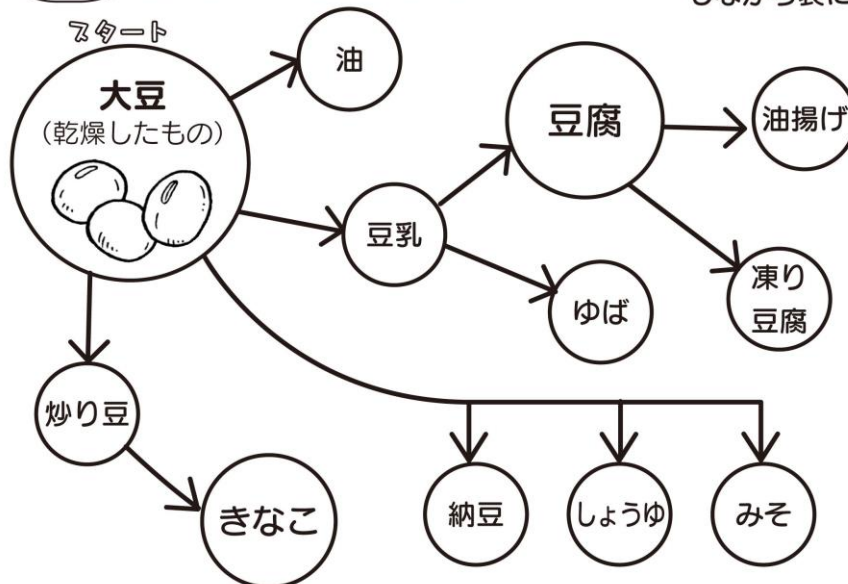
日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ		
20 (月)	レーズンボール えのきと野菜のスープ 魚のカレー風味焼き コールスローサラダ	マカロニケチャップ炒め 	レーズンボール、 蒸し中華めん、マ ヨネーズ、マカロ ニ、油、パン粉、三 温糖	牛乳、さわら、 豚肉、チーズ	キャベツ、玉 葱、人参、えの き茸、コーン、も やし、胡瓜、青 のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
21 (火)	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 にんじんチーズ和え		うどん、米、三温 糖	牛乳、生揚げ、 豚肉、竹輪、 チーズ	オレンジ、人参、 キャベツ、玉 葱、たけのこ、 椎茸	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
22 (水)	ごはん みそ汁 和風ひじきハンバーグ ブロッコリーのおかか和え	キャベツソテー	米、小麦粉、三 温糖、パン粉、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、豆 腐、ウィンナー、 卵、みそ、かつ お節	キャベツ、いち ご、玉葱、ブロッ コリー、万能ね ぎ、人参、ひじき	ウィンナーまん 牛乳 果物 ウィンナーまん 牛乳 果物	ジャムサンド
24 (金)	ごはん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 小松菜とちくわの炒め物	かぼちゃのグラッセ	米、パイ皮、三 温糖、油、バ ター、ごま油、ご ま	牛乳、鶏肉、豆 腐、竹輪、み そ、油揚げ、卵	南瓜、小松菜、 デコボン、りんご	アップルパイ 牛乳 果物 アップルパイ 牛乳 果物	マーガリンサンド
25 (土)	プティポワン キャベツスープ 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ポイルいんげん		じゃが芋、米、プ ティポワン、油、 片栗粉	牛乳、鶏肉、 チーズ	さやいんげん、 キャベツ、人 参、玉葱、トマト 缶、しめじ	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
27 (月)	鶏肉うどん 人参のケチャップ炒め キャベツの昆布和え		うどん、米、小麦 粉、油、三温糖	牛乳、鶏肉、ハ ム、チーズ、豚 肉	キャベツ、人参、 いちご、玉葱、椎 茸、ほうれん草、 ねぎ、ピーマン、 昆布	ピザライス 牛乳 果物 ピザライス 牛乳 果物	炊き込みご飯
28 (火)	ごはん みそ汁 揚げ魚煮 切り昆布の煮付け	二色びたし	米、食パン、片 栗粉、油、マヨ ネーズ、三温 糖、油	牛乳、さわら、 みそ、竹輪、 チーズ	デコボン、キャ ベツ、白菜、しめ じ、小松菜、人 参、刻み昆布	パンせんべい 牛乳 果物 パンせんべい 牛乳 果物	炊き込みご飯
献立の平均栄養価		以上児 未満児	エネルギー 512Kcal エネルギー 460Kcal	蛋白質 20.7g 蛋白質 19.4g	脂質 18.1g 脂質 17.7g	鉄分 2mg 鉄分 2mg	

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆9日はお誕生日おやつです。



大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる
- など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。