



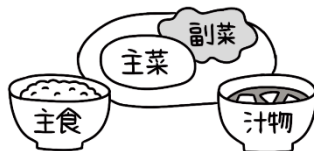
もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよ。でもちょっとしたコツと工夫で、献立作りが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立作りのポイントを記載します。

1・食事は「主食+主菜+副菜」が基本



- 主食 : ごはん、パン、麺など
- 主菜 : 肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
- 副菜 : 野菜、きのこ、海藻などをつかった料理
- 汁物 : 野菜や海藻などを使った汁、スープ
- その他 : 乳製品、果物

主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンバンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

3・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスが良くなり、満足感がアップします。

・味の濃淡で美味しく食べる

主菜が濃い味付けなら副菜はあっさり、主菜がタンパクなら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスが良くなります。

・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法を変えてみましょう。

・彩の良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩を意識しましょう。

★無理せず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」と思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日の事なので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

1・手抜きのコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、
食べる意欲が向上



自分の意見が反映される
ことで満足感アップ



家族のコミュニケーションが
増える



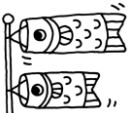
保育所の取り組み

毎月1回、「ラッキー人参」という大きなハートの入った和え物が当たった場合、リクエストを3個言ってもらい、それを次月の献立に1個反映するという取り組みを行っています。(年中、年長対象)恥ずかしながらも、嬉しそうに言ってくれます。ほとんど「から揚げ」ですが・・・

2025年05月

献立表

宇治田原町立保育所

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
01 (木)	ご飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米、■マカロニ 三温糖 	▲牛乳 鮭 ◆きなこ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ、白菜 人参、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 206 mg
02 (金)	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 	▲牛乳 鶏肉、◆豆腐 ●卵、みそ ▲バター かつおぶし	キャベツ、玉ねぎ 人参、ごぼう 水菜、ねぎ レーズン、りんご レモン汁、しょうが のり、にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん	おせんべい ▲牛乳 ●ごぼうのカップケーキ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 231 mg
07 (水)	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 みそ、かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	おせんべい ▲牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 206 mg
08 (木)	ご飯 FM星型ハンバーグ 人参とツナのしりしり 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 白玉粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 星型ハンバーグ ◆豆腐、ツナ ▲チーズ みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ ねぎ	ケチャップ 淡口しょうゆ 食塩 こしょう ソース	動物ビスケット ▲牛乳 ▲もちもちチーズパン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 373 mg
09 (金)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆腐 かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 みかんジュース ごぼう、小松菜 えのきたけ、三度豆 ねぎ、こんぶ わかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 228 mg
12 (月)	ご飯 ビーフカレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、キャベツ 人参、水菜 白桃缶、黄桃缶 みかん缶 コーン にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、パイオン 食塩、こしょう パセリ、マヨドレ	ヨーク ▲牛乳 ▲ツナパン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 259 mg
13 (火)	ご飯 新茶のかき揚げ キャベツと小松菜のごま和え 豚汁	米 ■蒸しパンMIX ■小麦粉 さつまいも ■なたね油 片栗粉、三温糖	▲牛乳、豚肉 ▲チーズ、▲バター ちくわ 卵・乳無 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参、大根 玉ねぎ 小松菜 茶葉 ねぎ 	濃口しょうゆ 食塩	おせんべい ▲牛乳 ▲チーズのスコーン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 274 mg
14 (水)	ご飯 白身魚の西京焼き キャベツとほうれん草の土佐和え じゃがいものみそ汁	米 ■小麦粉 じゃが芋 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 さわら みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ いちごジャム ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 11.0 g カルシウム 202 mg
15 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとみずなの磯香和え たぬき汁	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鮭) ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、大根 人参、水菜 ねぎ、のり しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲さつまいも蒸しパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g カルシウム 264 mg
16 (金)	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 ぶどうゼリー	米、米粉 じゃが芋 三温糖 マロニー なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ、◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆 ねぎ 切干大根	濃口しょうゆ みりん 酢 食塩	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶米粉蒸しぱん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 243 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 5月23日(金)の「鶏肉のクリームシチュー」は、

4月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
19 （ 月 ）	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 春雨サラダ ◆コーンと豆腐のスープ	米、白玉粉 コーンフレーク 上新粉、はるさめ 片栗粉 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳、◆豆腐 こしあん ハム(乳・卵無) ◆すりごま	玉ねぎ、人参 クリームコーン キャベツ きゅうり しょうが にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン、ワイン 食塩、こしょう パセリ、マヨドレ	ヨーク ▲牛乳 梅が枝餅	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 188 mg
20 （ 火 ）	ご飯 白身魚の塩麹焼き 甘酢和え ▲飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 鯛、こしあん 豚肉、◆油揚げ みそ、▲バター かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 大根、きゅうり ごぼう ねぎ わかめ	塩こうじ 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 268 mg
21 （ 水 ）	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー(P)	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐、◆豆乳 ●卵 ベーコン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 もやし ほうれん草 レーズン ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ◆●マールカオ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 224 mg
22 （ 木 ）	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■麺(卵・乳無) ■マカロニ ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン(卵・乳無) かつおぶし	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	ソース、マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン 食塩、ブイヨン カレー粉、こしょう パセリ、バジル粉	おせんべい ▲牛乳 焼きそば	エネルギー 491 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 179 mg
23 （ 金 ）	■▲パン ◆鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ プチゼリー	■▲ロールパン 米、さつまいも はるさめ 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム(乳・卵無)	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム ばななしめじ	酢 淡口しょうゆ ブイヨン ワイン、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 187 mg
26 （ 月 ）	ご飯 FMキャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 さつまいも 三温糖 ■なたね油 片栗粉	▲牛乳 FM国産キャベツ メンチカツ ベーコン(卵・乳無) ツナ、▲バター ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲スイートポテト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.9 g カルシウム 386 mg
27 （ 火 ）	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■マカロニ 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ベーコン(卵・乳無) さつまいも ◆油揚げ、みそ かつおぶし	玉ねぎ 人参、キャベツ 白菜 水菜 ピーマン ねぎ	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 215 mg
28 （ 水 ）	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ▲■蒸しパンMIX 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ ▲バター かつおぶし	キャベツ 人参 小松菜 レーズン ねぎ わかめ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク ▲牛乳 人参ケーキ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 227 mg
29 （ 木 ）	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■小麦粉 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉、牛肉 ◆豆腐、◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ、人参 水菜、ねぎ しょうが にんにく わかめ、のり	濃口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ▲カレーパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 242 mg
30 （ 金 ）	■▲パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャベツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ◆抹茶のスコーン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.0 g カルシウム 211 mg

・保育所の給食では、みんなが同じテーブルで安心して食べられるように、「卵」を除いたメニューを提供しています。
ハム・ベーコンなど、「卵」不使用の食材を使用しています。マヨネーズはマヨドレを使用し、
FMと表記のある食材は、「卵、乳、小麦」を持ち込まない工場で作られた食材を仕入れています。
*3時のおやつには、月に数回、「卵」を使用したケーキなどを提供しています。
全てのアレルギー等に対応することは難しいため、お弁当を持参して頂くこともあります。

