

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
		未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 木	☆保育始め☆ お弁当の日 (ひよこ組給食) 鶏ぞうすい りんご 野菜のごま和え	牛乳 菓子 みかん		牛乳		みかん
5 金	ごはん ビーフカレー 福神漬 ツナサラダ みかん	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) りんご		牛肉・脱脂粉乳 ツナ・ベビーチーズ	精白米・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・福神漬 きゅうり・コーン・キャベツ みかん・いちごジャム・りんご
6 土	親子うどん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 クロワッサン みかん		鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・かつお節 牛乳	うどん・パン	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう 七草・わかめ・きゅうり バナナ・みかん
9 火	ごはん 回鍋肉(ホロホロ) 中華スープ りんご	牛乳 ストロベリー マドレーヌ きゅうり スティック バナナ(ひよこ)	スキムミルク ストロベリー マドレーヌ きゅうり スティック	ぶたにく・赤みそ 煮干し 脱脂粉乳・卵	精白米・じゃがいも 薄力粉・バター すりごま	キャベツ・にんじん・ピーマン 干ししいたけ・わかめ えのきたけ・たまねぎ ねぎ・りんご・いちごジャム きゅうり
10 水	雑穀ごはん (米)焼き鮭 (以)焼きししゃも 野菜のゆかり和え けんちん汁 ネーブル	麦茶 りんごのコンポート ウエハース		ししゃも(鮭)・豆腐 削り節・ヨーグルト	精白米・雑穀米 さといも・しらたき	きゅうり・キャベツ・にんじん だいこん・にんじん 干ししいたけ・ごぼう こんぶ・ねぎ・ネーブル・りんご
11 木	ごはん 鶏肉のおろし煮 五目みそ汁 バナナ	牛乳 芋入り ぜんざい りんご	麦茶 芋入り ぜんざい りんご	鶏もも・豆腐・煮干し みそ・あずき	精白米・片栗粉 サラダ油・さつまいも	にんじん・しめじ・生しいたけ だいこん・いんげん・えのき茸 みずな・バナナ・りんご
12 金	ごはん 納豆 冬野菜のキッシュ ブロッコリー ミルクスープ りんご	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	納豆・ベーコン・卵 生クリーム・ビザ用チーズ ウインナー・牛乳 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも コーンフレック	はくさい・コーン・ほうれん草 れんこん・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・パセリ りんご・バナナ
13 土	スパゲティミートソース ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 塩パン ネーブル	牛乳 メロンパン ネーブル	合いびきミンチ 粉チーズ 牛乳	スパゲティ・パン オリーブ油・薄力粉 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん 干ししいたけ・ピーマン パセリ・はくさい・きゅうり コーン・バナナ・ネーブル
15 月	雑穀ごはん 豚肉と卵のジンジャー炒め ビーンズスープ ネーブル	牛乳 フルクトース 人参スティック りんご (ひよこ)	スキムミルク フルクトース 人参スティック	ぶたにく・卵・大豆 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・雑穀米 食パン・バター	たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲンサイ セロリー・パセリ・ネーブル
16 火	ごはん 鶏肉のトマト煮 かぶのスープ りんご	牛乳 卵雑炊 バナナ	麦茶 卵雑炊	鶏もも・大豆・ベーコン 煮干し・しらす干し 卵・かつお節	精白米・じゃがいも 片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・かぶ・パセリ りんご・こんぶ・ねぎ
17 水	ごはん 納豆 魚の煮付け だぶ汁 バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク 今川焼	納豆・魚切身 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳	精白米・さつまいも さといも・白玉麴 しらたき・片栗粉	しょうが・にんじん・いんげん 干ししいたけ・だいこん こんぶ・バナナ
18 木	ごはん 麻婆豆腐 ワンタンスープ りんご	牛乳 ごぼうの ケーキ ネーブル	スキムミルク ごぼうの ケーキ	豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・煮干し 脱脂粉乳・すりみそ	精白米・片栗粉 ワンタン・薄力粉 バター すりごま・黒ごま	にんじん・たまねぎ 干ししいたけ・白ねぎ しょうが・ねぎ・わかめ えのきたけ・いんげん りんご・ごぼう
19 金	ごはん にんじんハンバーグ 相性汁 ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		合いびきミンチ・卵 牛乳・生クリーム ベーコン・すりみそ 煮干し ヨーグルト	精白米・パン粉 はるさめ・さつまいも	にんじん・たまねぎ キャベツ・ねぎ ネーブル・バナナ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (RE) ( μ g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	504	20.8	14.9	260	2.4	210	0.28	0.42	35	5.0	2.1
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	20	15	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.6	1.4
炭水化物エネルギー比(%)		58 %		たんぱく質エネルギー比(%)		17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %	
		目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満	

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、鉄、ビタミンB1は50%)を給与する

※2 3歳未満児の食事摂取基準は3歳以上児の80%とする

日	曜	昼食	3時のおやつ		材料名		
			未満児	以上児	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20	土	中華丼 ワカメスープ バナナ	牛乳 米粉パン ネーブル	牛乳 ミルクフランス ネーブル	ぶたにく・かまぼこ 煮干し・牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・パン すりごま	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ ピーマン・わかめ・ねぎ バナナ・ネーブル
22	月	玄米ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 ギャロットスープ ネーブル	牛乳 ふかし芋 きゅうり スティック りんご(ひよこ)	アイスコア ふかし芋 きゅうり スティック	ぎゅうにく・ウインナー 卵・脱脂粉乳	精白米・玄米 片栗粉・さつまいも	エリンギ・れんこん チンゲン菜・にんじん コーン缶クリーム・パセリ ネーブル・きゅうり
23	火	☆誕生会☆ 赤飯 鶏肉のねぎソース 切り干し大根の酢の物 青菜と豆腐のかきたま汁 ブロッコリー・ネーブル	牛乳 クロワッサン バナナ	牛乳 ミルク デニッシュ	あずき・鶏もも 油揚げ・豆腐・卵 かつお節・牛乳	精白米・もち米 片栗粉・サラダ油 ごま油・パン 黒ごま・すりごま	ねぎ・切干大根・にんじん きゅうり・刻み昆布 ブロッコリー・たまねぎ こんぶ・こまつな・ネーブル
24	水	食パン ほうれん草のクリーム煮 ヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム ヨーグルト	食パン・じゃがいも マヨネーズ・精白米	ほうれんそう・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・コーン・りんご バナナ・昆布
25	木	ごはん 鮭と白菜の重ね蒸し 豆乳入りみそ汁 ネーブル	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	鮭・豆乳・みそ 煮干し・脱脂粉乳 肉まん	精白米・さつまいも	はくさい・えのきたけ 生しいたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ ネーブル・いんげん
26	金	ごはん かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け 根菜のミネストローネスープ りんご	牛乳 じゃが芋 焼団子 バナナ	スキムミルク お麴の きな粉 ラスク バナナ	ぶたミンチ・卵 生クリーム・牛乳 ピザ用チーズ・ベーコン 脱脂粉乳・きな粉	精白米・バター マカロニ・麴	かぼちゃ・たまねぎ・刻み昆布 れんこん・トマト・だいこん にんじん・ごぼう・パセリ りんご・バナナ
27	土	カレー南蛮うどん 野菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 白パン ネーブル	牛乳 クリームパン ネーブル	鶏こまぎれ・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉 パン	にんじん・たまねぎ・白ねぎ こんぶ・ほうれんそう きゅうり・塩昆布・キャベツ バナナ・ネーブル
29	月	雑穀ごはん じゃが芋のそぼろ煮 はんぺんの清汁 ネーブル	牛乳 焼きドーナツ りんご(ひよこ) ごま ちんすこう 人参スティック	スキムミルク ごま ちんすこう 人参スティック	カワシチ・厚揚げ 削り節 はんぺん・脱脂粉乳	精白米・雑穀米 じゃがいも・調合油 薄力粉・黒ごま	にんじん・いんげん・えのき茸 わかめ・こんぶ・ねぎ ネーブル・にんじん
30	火	ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き トマト カリフラワー チンゲン菜と卵のスープ りんご	牛乳 煮込み うどん バナナ	麦茶 煮込み うどん	鶏もも・煮干し 卵・鶏こまぎれ かつお節	精白米・マヨネーズ うどん	練り梅・トマト・カリフラワー チンゲン菜・えのきたけ にんじん・たまねぎ・りんご たまねぎ・ねぎ・こんぶ
31	水	ごはん 納豆 魚の野菜あんかけ たぬき汁 バナナ	牛乳 クロワッサン (ひよこ) アメリカンドッグ ネーブル	スキムミルク アメリカン ドッグ	納豆・魚切身・油揚げ 煮干し・みそ 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 サラダ油・さつまいも 糸こんにゃく アメリカンドッグ	にんじん・たまねぎ・しめじ えのき茸・しょうが・いんげん だいこん・ごぼう・干し椎茸 みつば・バナナ

☆白身魚の若草焼き☆

○材料（4人分）

- ・白身魚切身（鯛など） 4切
- ・塩 少々
- ・ピーマン 小2個
- ・白ねぎ 4〜5cm
- ・いりごま（白） 大さじ1
- ・マヨネーズ 70g



○作り方

- ①魚に塩をふる
- ②ピーマン、白ねぎをみじん切りにする
- ③☆を混ぜ合わせて、ソースを作る
- ④①に③のソースをのせて160℃のオーブンで15分程焼く

☆お知らせ☆

- ・材料の都合により、献立の変更を行う場合があります。
- ・レシピを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・1/4(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。（ひよこ組は除く）