

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
1	木	ごはん スペイン風オムレツ トマト きゅうりの浅漬け 相性汁 りんご	牛乳 コーンフレーク バナナ	スキムミルク コーンフレーク バナナ	卵・ウィンナー・牛乳 粉チーズ・ベーコン すりみそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも バター・マヨネーズ さつまいも・はるさめ コーンフレーク	生しいたけ・グリーンピース トマト・きゅうり・にんじん たまねぎ・ねぎ りんご・バナナ
2	金	☆節分☆ ごはん 鬼ハンバーグ 豆 まめ汁 いちご	牛乳 焼きトースト ネーブル	スキムミルク 今川焼	木綿豆腐・ぶたミンチ 卵・大豆・かつお節 脱脂粉乳	精白米・パン粉 スパゲティ トンガリコーン しらたき	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・えのきたけ 干しいたけ・いんげん こんぶ・いちご
3	土	スープスパゲティ ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 塩パン ネーブル	牛乳 あんパン ネーブル	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも・パン フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・きゅうり りんご・はくさい バナナ・ネーブル
5	月	雑穀ごはん 豚肉の甘みそ炒め 切り干し大根のスープ ネーブル	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク マカロニ あべかわ バナナ	ぶたにく・すりみそ 煮干し・脱脂粉乳 きな粉	精白米・雑穀米 ごま油・マカロニ	もやし・にんじん・たまねぎ しめじ・ピーマン 切干大根・えのきたけ パセリ・ネーブル・バナナ
6	火	ごはん 納豆 鶏肉とキャベツのごま煮 かきたま汁 りんご	牛乳 芋入り ぜんざい バナナ	麦茶 芋入り ぜんざい バナナ	納豆・鶏もも 卵 かつお節・小豆	精白米・片栗粉 さつまいも すりごま	キャベツ・たまねぎ・こんぶ にんじん・たけのこ ねぎ・りんご・バナナ いんげん
7	水	☆誕生会☆ チキンライス 魚のこつこつ焼き ポテトサラダ コンソメスープ ブロッコリー ネーブル	牛乳 クロワッサン いちご	麦茶 苺大福	鶏こまぎれ・魚切身 ハム・煮干し	精白米・バター サラダ油・じゃがいも マヨネーズ・いりごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ブロッコリー きゅうり・コーン・ごぼう いんげん・ネーブル・いちご
8	木	ごはん 八宝豆腐 中華スープ ネーブル	牛乳 ブルーベリー マフィン りんご	スキムミルク ブルーベリー マフィン	ぶたにく・かまぼこ 豆腐・煮干し 脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉 バター・薄力粉 すりごま	しょうが・にんじん たまねぎ・はくさい・ねぎ たけのこ・ピーマン・えのき茸 干しいたけ・わかめ ネーブル・ブルーベリー・ジャム
9	金	ごはん ハヤシライス キャベツとわかめのサラダ りんご	牛乳 カナッペ きゅうり スティック バナナ(ひよこ)	スキムミルク カナッペ きゅうり スティック	ぎゅうにく・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・じゃがいも マヨネーズ・すりごま	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース キャベツ・わかめ・りんご いちご・ジャム・きゅうり
10	土	牛丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 米粉パン ネーブル	牛乳 メロンパン ネーブル	ぎゅうにく・豆腐 削り節・牛乳	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ごぼう えのきたけ・わかめ こんぶ・ねぎ・みつば バナナ・ネーブル
13	火	玄米ごはん 白菜と肉団子のスープ れんこんの梅マヨ和え ネーブル	牛乳 ごまけ りんご	スキムミルク ごまけ	ぶたミンチ・豆腐 脱脂粉乳・卵	精白米・玄米・片栗粉 はるさめ・マヨネーズ おろし・きんぴら・いりごま バター・すりごま	白ねぎ・しょうが・はくさい にんじん・たまねぎ たけのこ・干しいたけ こんぶ・ねぎ・れんこん きゅうり・練り梅・ネーブル
14	水	☆お弁当の日☆ すみれ組社会見学♪ (ひよこ組給食) 親子丼 みそ汁 りんご	牛乳 じゃが芋 焼き団子 ネーブル	牛乳 菓子	牛乳	菓子・じゃが芋	ネーブル
15	木	ごはん 納豆 魚のみそ煮 吉野汁 (未)バナナ (以)パイ	牛乳 チーズ ちんすこう 人参スティック クロワッサン(ひよこ) りんご(ひよこ)	スキムミルク チーズ ちんすこう 人参スティック	納豆・魚切身・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・さつまいも さといも・白玉麴 しらたき・片栗粉 サラダ油・薄力粉	しょうが・いんげん・人参 干しいたけ・だいこん こんぶ・パイ
16	金	ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		ベーコン・クリームチーズ 生クリーム・卵 ヨーグルト・煮干し	精白米・マカロニ じゃがいも	ほうれんそう・コーン 刻み昆布・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ りんご・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 (レチノール当量: RE) (μg)	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	509	21.0	13.2	270	2.5	202	0.29	0.45	33	5.1	1.9
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(%)		62 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		23 %	
		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
17	土	きつねうどん 野菜のごま和え バナナ	牛乳 白パン りんご	牛乳 ミルク りんご	すし揚げ・かまぼこ 卵・かつお節・牛乳	うどん・パン すりごま	ほうれんそう・こんぶ にんじん・干しいたけ きゅうり・キャベツ バナナ・りんご
19	月	ごはん 筑前煮 はんぺんの清汁 りんご	牛乳 黒糖プリン きゅうり スティック バナナ (ひよこ)	スキムミルク 黒糖プリン きゅうり スティック	鶏もも・厚揚げ 削り節・脱脂粉乳・卵 牛乳・きな粉 はんぺん	精白米・さといも	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・干しいたけ グリーンピース・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ りんご・きゅうり
20	火	雑穀ごはん トマト ひじきの卵焼き きゅうりの塩昆布和え 鶏ごぼう汁 (未)バナナ (以)パイン	牛乳 アメリカンドッグ バナナ 焼きトナツ (ひよこ)	スキムミルク アメリカンドッグ	油揚げ・卵・鶏こまぎれ かつお節・みそ 脱脂粉乳	精白米・雑穀米 アメリカンドッグ	ひじき・にんじん・ねぎ トマト・きゅうり・塩昆布 ごぼう・だいこん・こんぶ パイン
21	水	食パン かぼちゃシチュー 豆菜サラダ バナナ	牛乳 おにぎり りんご	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム・大豆 ツナ	食パン・ごま油 精白米・すりごま	かぼちゃ・たまねぎ にんじん・グリーンピース こまつな・バナナ 昆布
22	木	ごはん 納豆 トマト 魚のコーン焼き ブロッコリー ミルクスープ りんご	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル	納豆・魚切身 ウインナー 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ さつまいも	クリームコーン・コーン トマト・ブロッコリー キャベツ・にんじん たまねぎ・パセリ りんご・ネーブル
24	土	三色丼 豆腐のみそ汁 ネーブル	☆新園児健診☆		かりん汁・卵・煮干し みそ・豆腐	精白米	しょうが・にんじん ほうれん草・わかめ えのきたけ・ねぎ ネーブル
26	月	ごはん 照り焼きチキン 海藻サラダ ジャーマンポテトスープ バナナ	牛乳 煮込み うどん りんご	麦茶 煮込み うどん	鶏もも・しらす干し ウインナー 鶏こまぎれ 卵・かつお節	精白米・じゃがいも うどん	きゅうり・にんじん わかめ・海藻・たまねぎ セロリ・パセリ バナナ・ねぎ・こんぶ
27	火	黒米ごはん 牛肉のトマト炒め 春雨スープ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 お豆腐 ブラウニー 人参スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク お豆腐 ブラウニー 人参スティック	ぎゅうにく・煮干し 脱脂粉乳 豆腐・牛乳	精白米・黒米 はるさめ・いりごま ホットケーキミックス サラダ油	カットトマト・たまねぎ レタス・ピーマン・わかめ にんじん・ねぎ パイン
28	水	ごはん 鮭のレモン蒸し 豆乳スープ ネーブル	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	さけ・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・肉まん	精白米	えのきたけ・しめじ たまねぎ・レモン いんげん・かぼちゃ にんじん・パセリ ネーブル
29	木	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 ネーブル	牛乳 フルーツ ルヴァン	スキムミルク フルーツ ルヴァン	納豆・ぶたにく 豆腐・削り節 脱脂粉乳	精白米 さといも しらたき	しょうが・にんじん・パイン たまねぎ・いんげん・大根 干しいたけ・ごぼう・いちご こんぶ・ねぎ・ネーブル バナナ・りんご・みかん缶

☆お豆腐ブラウニー☆

○材料 (パウンド型1本または18 c m×18 c mスクエア型)

・絹ごし豆腐	200	g
・牛乳	50	g
・ホットケーキミックス	180	g
・調整ココア (ミルクココア)	70	g
・サラダ油	大さじ1	

○作り方

- ①絹ごし豆腐をボウルに入れ、クリーム状になるまで混ぜる
クリーム状になったら、牛乳も加えさらに混ぜる
- ②粉類は合わせて振るい、3回に分けてその都度ヘラでさっくり混ぜる
- ③最後にサラダ油を加えて混ぜ、型に入れる
トントンと空気抜きをして、ヘラで表面を平らにする
- ④180℃に予熱したオーブンで40分焼き、竹串をさして
中まで焼けているか確認する
まだの場合は追加で焼く

☆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。
- ・レシビを希望される方は、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。
- ・2/14(水)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)