

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
3	火 ごはん ビーフカレー かぼちゃサラダ 福神漬 いちご	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	牛肉・脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ	精白米・じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ・人参・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり・福神漬 いちご
4	水 ごはん 魚の若草焼き トマト ブロッコリー 和風コンソメスープ ネーブル	牛乳 フルーツポンチ ビスコ	スキムミルク フルーツポンチ ビスコ	魚切身・いりごま・煮干し 納豆・脱脂粉乳	精白米 マヨネーズ	ピーマン・根深ねぎ・トマト ブロッコリー・人参・ごぼう だいこん・こまつな・ネーブル バナナ・りんご・みかん缶 いちご
5	木 ごはん 鶏肉と春野菜の炊き合わせ レタススープ りんご	牛乳 粉ふき芋 ネーブル	スキムミルク ジャガバター	鶏肉・ウインナー・脱脂粉乳	精白米 じゃがいも・バター	たけのこ・ごぼう・にんじん ふき・レタス・レモン果汁 玉ねぎ・パセリ・昆布・りんご
6	金 ゆかりごはん 豆乳ポトフ 春雨とわかめのサラダ バナナ	牛乳 パンティンク スティック きゅうり	スキムミルク パンティンク スティック きゅうり	ウインナー・豆乳・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・じゃがいも はるさめ・食パン マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・こんぶ・パセリ きゅうり みかん缶・わかめ・バナナ
7	土 肉みそうどん 牛乳 ネーブル	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 あんパン バナナ	豚ミンチ・すりみそ・赤みそ 牛乳	うどん・片栗粉・パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・しいたけ ネーブル・バナナ
9	月 ごはん 豚肉のオイスター炒め コーンスープ りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ		ぶたにく・ウインナー 卵・プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・クリームコーン パセリ・りんご・バナナ
10	火 ごはん だご汁 五目白和え トマト いちご	牛乳 マカロニ あべかわ りんご	スキムミルク カットコーン 枝豆	鶏肉・油揚げ・豆腐・煮干し 米麦あわせみそ・豆腐 すりみそ・牛乳・脱脂粉乳 きな粉	精白米・だご・さつまいも マカロニ	人参・かぼちゃ・しいたけ ごぼう・ねぎ・しいたけ・枝豆 芽ひじき・トマト・いちご コーン・りんご
11	水 雑穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根のスープ ネーブル	牛乳 コーンフレーク バナナ	スキムミルク 今川焼	鮭・すりみそ・煮干し 脱脂粉乳・肉まん	精白米・雑穀米	キャベツ・しめじ・たまねぎ 生姜・いんげん・切り干し大根 人参・えのきたけ パセリ・ネーブル
12	木 ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳 バナナケーキ ネーブル	スキムミルク バナナケーキ	鶏肉・豆乳・米麦あわせみそ 煮干し・脱脂粉乳・木綿豆腐	精白米・片栗粉・さつま芋 ホットケーキミックス	にんじん・しめじ・しいたけ ふき・大根・たまねぎ・人参 ねぎ・りんご・バナナ レモン果汁
13	金 ごはん 納豆 春野菜のキッシュ トマト かぼちゃのごま風味スープ バナナ	牛乳 オレンジゼリー ウエハース	スキムミルク オレンジゼリー ウエハース	納豆・ハム・生クリーム 卵・チーズ・牛乳 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・ごま	キャベツ・玉ねぎ・アスパラガス 赤ピーマン・トマト にんじん・たまねぎ・パセリ バナナ・オレンジジュース
14	土 ビビンバ丼 ワカメスープ 牛乳 ネーブル	麦茶 人参パン バナナ	麦茶 クリームパン バナナ	牛肉・赤みそ 卵・煮干し・牛乳	精白米・ごま油・パン	人参・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・ねぎ ネーブル・バナナ
16	月 ごはん 牛肉のトマト炒め ジャーマンポテトスープ りんご	麦茶 煮込みうどん ネーブル	麦茶 煮込みうどん	牛肉・ウインナー 鶏肉・卵・かつお節	精白米・じゃがいも うどん	トマト・たまねぎ・レタス ピーマン・にんじん・セロリー パセリ・りんご・ねぎ・こんぶ
17	火 黒米ごはん たけのこ大葉のつくね焼き わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁 バナナ	牛乳 カナッペ (チーズ・苺)	スキムミルク カナッペ (チーズ・苺)	豚ミンチ・卵・かつお節 チーズ	精白米・黒米・片栗粉	たけのこ・たまねぎ・しょうが しその葉・わかめ・きゅうり にんじん・たまねぎ・にんじん こんぶ・ねぎ・バナナ・いちご

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	489	20.1	13.3	248	2.3	184	0.29	0.40	33	4.7	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	500	18	12~18	275	2~10	150~375	0.26	0.39	18	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	59 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		24 %	
	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、ビタミンA、ビタミンB2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
18 水	ごはん 鯉の中華あんかけ 春雨スープ ネーブル	牛乳 コーンフレーク 人参スティック	スキムミルク コーンフレーク 人参スティック	白身魚・煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 ごま油・はるさめ コーンフレーク・ごま	しょうが・しめじ・たまねぎ 人参・えのきたけ・たけのこ いんげん・わかめ・ねぎ ネーブル・バナナ
19 木	食パン 春キャベツのシチュー りんご トマトと大豆のサラダ	牛乳 ピースご飯の おにぎり ネーブル	麦茶 ピースご飯の おにぎり	ベーコン・牛乳・生クリーム 大豆	食パン・じゃがいも 精白米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん キャベツアスパラガス りんご・トマト・コーン きゅうり・グリーンピース
20 金	お弁当の日	牛乳 ゼリー ビスコ				
21 土	スープスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 ネーブル さつま芋ごまパン		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	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう バナナ・ネーブル
23 月	わかめごはん かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け ミルクスープ りんご	牛乳 菓子 きゅうり スティック	スキムミルク 菓子 きゅうりスティック	豚ミンチ・卵・生クリーム 牛乳・チーズ・ウインナー 牛乳・生クリーム・脱脂粉乳 煮干し	精白米・有塩バター	わかめごはんの素・かぼちゃ たまねぎ・昆布・キャベツ にんじん・パセリ・りんご きゅうり
24 火	ごはん 豆腐チャンプル かにときのこの中華スープ ネーブル	牛乳 豆乳もち バナナ	スキムミルク 豆乳もち	木綿豆腐・ぶたにく・卵 煮干し・かに・脱脂粉乳 豆乳・きな粉	精白米・ごま油・片栗粉	ネーブル・ピーマン・にんじん 玉ねぎ・たけのこ・生しいたけ えのきたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ
25 水	ごはん 納豆 石狩汁 さつま芋のきんぴら バナナ	牛乳 ごぼうケーキ ネーブル	スキムミルク ごぼうケーキ	納豆・鮭・米麦あわせみそ 煮干し・鶏肉・脱脂粉乳 卵・すりみそ	精白米・じゃがいも しらたき・さつまいも 薄力粉・有塩バター	だいこん・にんじん・ごぼう 生しいたけ・ねぎ・いんげん バナナ・ごぼう
26 木	誕生会 春の炊き込みごはん 鶏肉のごまだれ焼き キャベツとわかめのサラダ 豆腐の清汁 いちご	麦茶 パン バナナ	麦茶 桜もち	鶏肉・油揚げ・卵 すりみそ・木綿豆腐・削り節	精白米・ごま マヨネーズ	ひじき・にんじん・たけのこ ふき・みつば・キャベツ わかめ・こんぶ・いちご
27 金	ごはん 和風ミートボール あさりのみそ汁 ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		豚ミンチ・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・あさり・赤みそ 米麦あわせみそ・かつお節 プレーンヨーグルト	精白米・片栗粉	えのきたけ・たまねぎ・生姜 にんじん・生しいたけ・ねぎ こんぶ・ネーブル・バナナ いんげん豆
28 土	肉うどん 牛乳 りんご	麦茶 バターロール ネーブル	麦茶 きな粉クリームパン ネーブル	牛肉・かまぼこ かつお節・牛乳	うどん・パン	人参・たまねぎ・干しいたけ ほうれんそう・こんぶ りんご・ネーブル

☆グリーンピースご飯☆

○材料（ご飯4合分）

- ・グリーンピース（皮つき） 300g
- ・塩 小さじ1
- ・水 850cc

○作り方

- ①米を洗い、ザルに上げておく。
- ②グリーンピースの皮をむき、豆を水で洗う。
- ③炊飯器に米とグリーンピースの豆と水を入れ、炊く。

※子どもたちにグリーンピースの皮むきのお手伝いをしてもらくと、とても喜びます。

☆お知らせ☆

- ・4/20（金）お弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。（離乳食を除く）
- ・材料等の都合により、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。
- ・離乳食の献立表は個人に配布しています。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。