

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 水	ごはん 納豆 魚と野菜の和風焼き 豆腐スープ ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		納豆・白身魚・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳 ヨーグルト	精白米・すりごま	生しいたけ・しめじ・にんじん 根深ねぎ・しょうが・ほうれんそう もやし・たまねぎ・ネーブル・バナナ
2 木	麦ごはん 夏野菜のカレー 福神漬 ポテトサラダ すいか	牛乳 かぼすの パウンドケーキ ネーブル	スキムミルク かぼすの パウンドケーキ	牛肉・脱脂粉乳・ハム 卵・煮干し	精白米・押麦・じゃがいも 薄力粉・バター マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・なす ピーマン・トマト・グリーンピース 福神漬・きゅうり・コーン すいか・かぼす果汁
3 金	ごはん 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃのみそ汁 バナナ	牛乳 冷やし ぜんざい りんご	スキムミルク 冷やし ぜんざい	豚肉・豆腐・油揚げ 煮干し・みそ 脱脂粉乳・あずき	精白米・さつまいも 押麦	たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・しょうが・かぼちゃ にんじん・ねぎ・バナナ
4 土	五目そうめん 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 あんパン バナナ	鶏こまぎれ・かつお節 卵・牛乳	そうめん	にんじん・干しいたけ・きゅうり トマト・こんぶ・ネーブル・バナナ
6 月	ごはん 麻婆豆腐 冬瓜かに玉スープ すいか	牛乳 じゃが芋 団子 ネーブル	スキムミルク とうもろこし いりこ	木綿豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・かにかまぼこ 煮干し・卵・脱脂粉乳	精白米・片栗粉	にんじん・たまねぎ・干しいたけ 根深ねぎ・しょうが・ねぎ えのきたけ・にんじん・とうがん オクラ・すいか・とうもろこし
7 火	玄米ごはん 卵の袋煮 鶏ごぼり汁 バナナ	牛乳 カップゼリー きゅうり スティック	麦茶 シュアアイス きゅうり スティック	卵・すし揚げ・鶏こまぎれ かつお節・みそ アイスクリーム	精白米・玄米 さつまいも・板こんにやく	いんげん・にんじん・ごぼう たまねぎ・こんぶ・ねぎ・バナナ きゅうり
8 水	ごはん 魚の甘酢あんかけ 豆腐スープ (未)ネーブル (以)パイ	牛乳 フリット バナナ	スキムミルク フリット 昆布	白身魚・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・片栗粉・食パン バター	しょうが・干しいたけ・たまねぎ にんじん・ピーマン・かぼちゃ パセリ・パイ・昆布
9 木	ごはん 納豆 夏の豚汁 なすの揚げ浸し トマト ネーブル	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	麦茶 ヨーグルト バナナ いりこ	納豆・ぶたにく・油揚げ 木綿豆腐・煮干し・みそ かつお節・ヨーグルト	精白米・板こんにやく・油	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ とうがん・オクラ・なす・こんぶ ズッキーニ・トマト・ネーブル バナナ
10 金	ごはん 鶏胸肉の生姜焼き オクラときゅうりのごま和え トマト 赤だしみそ汁 すいか	牛乳 オレンジ ケーキ りんご	スキムミルク オレンジ ケーキ いりこ	鶏むね肉・赤みそ・みそ かつお節・脱脂粉乳 卵・牛乳・煮干し	精白米・片栗粉・油 じゃがいも・薄力粉 バター・すりごま	しょうが・オクラ・きゅうり にんじん・ピーマン・トマト なめこ・たまねぎ・ねぎ わかめ・こんぶ・すいか マーマレード
13 月	肉みそうどん 牛乳 バナナ	牛乳 菓子 りんご		ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・干しいたけ バナナ・りんご
14 火	スープスパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 パン バナナ		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・クロワッサン	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・ネーブル・バナナ
15 水	牛丼 清汁 牛乳 梨	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース		ぎゅうにく・木綿豆腐 削り節・牛乳 ヨーグルト	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ごぼう・みつば・わかめ・こんぶ ねぎ・なし
16 木	ごはん エビとなすのチリソース煮 コーンスープ (未)ネーブル (以)パイ	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 昆布	むきえび・卵 ウインナー・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 ごま油・コーンフレーク	なす・たまねぎ・しょうが グリーンピース・コーン缶クリーム パセリ・パイ・バナナ・昆布

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 (ナチル相当量: 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	502	19.7	13.5	267	2.5	196	0.26	0.39	27	4.4	2.1
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(%)	60 %		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
17	金	わかめごはん 洋風炒り豆腐 トマトスープ すいか	牛乳 人参 マフィン りんご	スキミ炒 人参 マフィン	ベーコン・豆腐・卵 脱脂粉乳・煮干し	精白米・バター・薄力粉	わかめごはんの素・にんじん たまねぎ・干しいたけ ほうれんそう・トマト・レタス パセリ・すいか・レモン果汁
18	土	冷やし中華 牛乳 ネーブル	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 クリーム バナナ	ロースハム・卵・牛乳	中華めん	きゅうり・もやし・トマト ネーブル・バナナ
20	月	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 なすのみそ汁 梨	牛乳 グレープ ゼリー セロリスティック	スキミ炒 グレープ ゼリー セロリスティック	牛ミンチ・豆腐・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・黒米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ いんげん・なす・わかめ・ねぎ なし・ぶどうジュース・セロリー
21	火	ごはん 鶏しゅうまい ナムル ワカメスープ すいか	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキミ炒 今川焼 昆布	おろシチ・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳	精白米 しゅうまいの皮・片栗粉 ごま油・すりごま	しょうが・グリーンピース にんじん・もやし・きゅうり わかめ・たまねぎ・ねぎ すいか・昆布
22	水	ごはん 納豆 魚のカレー焼き 野菜の塩昆布和え ピーンスープ (未)ネーブル (以)パイナップル	牛乳 カナッペ (チーズ ・黄桃)	ジョア カナッペ (チーズ ・黄桃)	納豆・白身魚・大豆 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・ベビーチーズ	精白米	レモン果汁・きゅうり・なす にんじん・ピーマン・塩昆布 たまねぎ・セロリー・にんじん パセリ・パイナップル・もも缶詰
23	木	☆誕生会☆ 枝豆の炊き込みごはん 照り焼きチキン わかめときゅうりの酢の物 豆乳入りみそ汁 トマト 梨	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	麦茶 カップ アイス バナナ	ツナ・鶏もも・しらす干し 豆乳・みそ・煮干し アイスクリーム	精白米・さつまいも	たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・えだまめ・わかめ きゅうり・トマト・ねぎ なし・バナナ
24	金	ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 チンゲン菜と卵のスープ りんご	牛乳 フルーツ ルヴァン	スキミ炒 フルーツ ルヴァン	ぎゅうにく・煮干し 卵・脱脂粉乳	精白米	エリンギ・たまねぎ・なす にんじん・ピーマン・ピーマン チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・葉ねぎ・りんご・バナナ みかん缶詰・なし・パイナップル
25	土	チキンと夏野菜の レモン風味スパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 メロンパン バナナ	鶏こまぎれ・牛乳	スパゲティ オリーブ油・バター	なす・たまねぎ・黄ピーマン トマト缶・しめじ・ピーマン レモン・ネーブル・バナナ
27	月	雑穀ごはん コーンみそ肉じゃが とろろ昆布のスープ バナナ	牛乳 豆乳もち りんご	スキミ炒 豆乳もち いりこ	牛肉・すりみそ・煮干し 脱脂粉乳・豆乳・きな粉	精白米・雑穀米 じゃがいも・しらたき 片栗粉	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・えのきたけ とろろ昆布・オクラ・バナナ
28	火	ごはん トマト にんじんハンバーグ きゅうりのゆかり和え コンソメスープ (未)りんご (以)パイナップル	麦茶 元気ヨーグルト ごぼうスティック		ぶたミンチ・卵・牛乳 生クリーム・煮干し ヨーグルト	精白米・パン粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ トマト・きゅうり・パセリ パイナップル・ごぼう
29	水	ごはん つみれ汁 おきうと ひじきと豚肉の煮物 ネーブル	牛乳 ふかし芋 梨	アイスコア ふかし芋 梨	いわしすりみ・卵 脱脂粉乳・油揚げ・豆腐 煮干し・みそ・ぶたにく	精白米・片栗粉・パン粉 さつまいも・すりごま	しょうが・だいこん・にんじん ごぼう・葉ねぎ・おきうと めひじき・にんじん・しめじ えだまめ・ネーブル・なし
30	木	食パン 冬瓜のクリームシチュー さつま芋のヨーグルトサラダ 梨	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり いりこ	ベーコン・牛乳 生クリーム・ハム ヨーグルト・煮干し	食パン・油・さつまいも 精白米・マヨネーズ	とうがん・にんじん・たまねぎ コーン・パセリ・きゅうり レーズン・なし
31	金	ごはん 納豆 ゴーヤの梅風味チャンプル 春雨スープ りんご	麦茶 冷やし そうめん バナナ	麦茶 冷やし そうめん	納豆・木綿豆腐・ぶたにく 卵・煮干し・鶏こまぎれ かつお節	精白米・ごま油・はるさめ そうめん・いりごま	ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ にんじん・たけのこ・えのきたけ わかめ・ねぎ・りんご・こんぶ 干しいたけ・えだまめ

☆ゴーヤチャンプル☆

○材料(4人分)

- ・木綿豆腐 1/2丁(2cm角)
- ・豚肉薄切り 300g
- ・ピーマン 1個(短冊切り)
- ・人参 1/4本(〃)
- ・玉ねぎ 1/2個(〃)
- ・たけのこ 100g(〃)
- ・ゴーヤ 1本(縦半分の薄切り)
- ・卵 2個
- ・砂糖 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・ごま油 少々

○作り方

- ①ピーマンとゴーヤは、沸騰したお湯に多めの塩を入れて、しんなりするまでゆで、ザルにあげ、冷ます
- ②フライパンにごま油をしき、豚肉、人参、玉ねぎ、たけのこの順に炒める
- ③②に調味料を加え、豆腐、とき卵、ピーマン、ゴーヤを加えて炒める

※野菜はあるもので大丈夫です

※練り梅(20g位)を加えるとさっぱりとした梅風味のチャンプルになります(その場合薄口しょうゆは小さじ1~1半)

☆おしらせ☆

- ・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ください。