

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 月	ごはん 秋なすのそぼろ煮 豆まめ汁 梨	麦茶 カップヨーグルト バナナ		ぶたミンチ・大豆・煮干し みそ・アイスクリーム	精白米・さといも こんにゃく	なす・たまねぎ・にんじん・ごぼう しょうが・いんげん・ねぎ なし・バナナ
2 火	ごはん ふりかけ 豆腐ときのこのグラタン トマト かぼちゃのごま風味スープ りんご	牛乳 カップゼリー バナナ	麦茶 ジュアイス バナナ	絹ごし豆腐・かツミチ すりみそ・生クリーム 牛乳・ピザ用チーズ 脱脂粉乳・卵・煮干し	精白米・有塩バター ホットケーキミックス ねりごま・マヨネーズ	しめじ・えのきたけ・にんじん 根深ねぎ・トマト・たまねぎ パセリ・りんご・バナナ
3 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おろし汁 梨	牛乳 バナナケーキ りんご	スキムミルク バナナケーキ いりこ	さけ・すりみそ・豆腐 かつお節 ヨーグルト	精白米・片栗粉	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・わかめ ねぎ・だいこん・こんぶ なし・バナナ
4 木	ごはん 焼きチキン 野菜の塩昆布和え コンソメスープ バナナ	牛乳 じゃが芋 団子 りんご	スキムミルク 今川焼 いりこ	鶏もも・煮干し 脱脂粉乳	精白米	きゅうり・塩昆布・なす にんじん・ごぼう・たまねぎ いんげん・バナナ
5 金	ごはん 納豆 豚汁 刻み昆布のきんぴら りんご	牛乳 パン バナナ		納豆・ぶたにく・豆腐 みそ・煮干し・油揚げ 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも しらたき・ごま油 コーンフレーク ごま	にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ・刻み昆布・いんげん こんぶ・ごぼう・りんご バナナ
6 土	☆運動会☆					
9 火	ごはん 納豆 豆腐のヨーグルトサラダ 梨	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	納豆・ウインナー 大豆・ヨーグルト 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・じゃがいも さつまいも・食パン バター・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん こんぶ・パセリ・きゅうり・なし
10 水	ごはん (未)焼き鮭 (以)焼きししゃも わかめときゅうりの酢の物 だご汁 バナナ	牛乳 焼き芋 りんご	スキムミルク 焼き芋 りんご	ししゃも(鮭) かにかまぼこ・鶏こまぎれ 油揚げ・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・だご さつまいも	わかめ・きゅうり・にんじん かぼちゃ・生しいたけ・ごぼう ねぎ・バナナ・りんご
11 木	ごはん さつま芋カレー 福神漬 おろしりんごサラダ (未)バナナ (以)柿	牛乳 和風 チーズケーキ 梨	スキムミルク 和風 チーズケーキ	ぶたミンチ・脱脂粉乳 クリームチーズ ヨーグルト・生クリーム 卵・きな粉・煮干し	精白米・押麦・さつまいも 油・ホットケーキミックス	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬・りんご キャベツ・きゅうり・みかん缶 レモン果汁・かき
12 金	☆誕生会☆ 鮭の彩りピラフ 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ トマト根菜スープ (未)りんご (以)柿	麦茶 フルーツミックスヨーグルト バナナ		鮭フレーク・鶏もも ハム・煮干し ヨーグルト	精白米・有塩バター 塩こうじ・はるさめ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・赤ピーマン・ピーマン マーマレード・いんげん・かき きゅうり・みかん缶・トマト れんこん・だいこん・ごぼう
13 土	三色丼 豆腐の清汁 牛乳 梨	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 あんパン バナナ	かツミチ・卵・豆腐 削り節・牛乳	精白米	しょうが・にんじん・ほうれんそう わかめ・こんぶ・なし・バナナ
15 月	黒米ごはん 筑前煮 かきたま汁 バナナ	牛乳 たい焼き きゅうり スティック	スキムミルク たい焼き きゅうり スティック	鶏もも・厚揚げ うずら卵・卵 かつお節・脱脂粉乳	精白米・黒米 さといも・片栗粉	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・たまねぎ こんぶ・葉ねぎ バナナ・きゅうり
16 火	わかめごはん きのこオムレツ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ りんご	牛乳 菓子 梨	スキムミルク 菓子 いりこ	卵・ハム・牛乳 粉チーズ・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・しめじ 生しいたけ・たまねぎ 赤ピーマン・グリーンピース 刻み昆布・キャベツ にんじん・パセリ・りんご
17 水	ごはん 納豆 魚の煮付け けんちん汁 バナナ	牛乳 ココアリン 人参 スティック	スキムミルク ココアリン 人参 スティック	納豆・魚切身・豆腐 削り節・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・さつまいも 板こんにゃく	しょうが・にんじん・いんげん だいこん・干しいたけ ごぼう・こんぶ 葉ねぎ・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 (1000IU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	494	20.0	12.5	277	2.4	203	0.27	0.42	32	4.7	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(%)	61%		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		目安: 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	木	ごはん ポークチャップ 豆乳スープ 梨	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		ぶたにく・豆乳・すりみそ ヨーグルト	精白米	たまねぎ・ピーマン・生しいたけ かぼちゃ・にんじん・パセリ なし・バナナ
19	金	ごはん 麻婆春雨 ワンタンスープ (未)りんご (以)柿	牛乳 アメリカン ドッグ 梨	スキミル アメリカン ドッグ 昆布	煮干し 脱脂粉乳	精白米・ワンタン アメリカンドッグ・ごま	わかめ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・いんげん かき・塩昆布
20	土	スープスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳ボール 梨	麦茶 クリーム 梨	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	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・バナナ・なし
22	月	玄米ごはん すき焼き風煮 はんぺんの清汁 りんご	牛乳 カップゼリー バナナ	スキミル カップゼリー バナナ	ぎゅうにく・厚揚げ 削り節・はんぺん 脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・玄米 しらたき	はくさい・にんじん・いんげん わかめ・こんぶ・ねぎ りんご・いちごジャム・バナナ
23	火	ごはん れんこんの落とし揚げ トマト 赤だしみそ汁 (未)りんご (以)柿	牛乳 カナッペ バナナ	スキミル カナッペ バナナ	豆腐・卵・赤みそ みそ・かつお節 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油	れんこん・ひじき・にんじん トマト・ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・かき・バナナ
24	水	ごはん 納豆 魚のみそマヨ焼き きゅうりのゆかり和え トマト 切り干し大根のスープ	牛乳 ふかし芋 梨	スキミル 原宿 ドッグ いりこ	納豆・魚切身・すりみそ ピザ用チーズ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ	きゅうり・トマト・切干大根 たまねぎ・にんじん・えのきたけ パセリ・バナナ
25	木	食パン きのこのクリームシチュー かぼちゃサラダ トマト りんご	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり	ベーコン・生クリーム 牛乳・ハム プロセスチーズ	食パン・じゃがいも 精白米・マヨネーズ	しめじ・えのきたけ・たまねぎ にんじん・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり トマト・りんご
26	金	秋の遠足 ☆お弁当の日☆	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		ヨーグルト		バナナ
27	土	カレー南蛮うどん 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン 梨	麦茶 メロンパン 梨	鶏こまぎれ・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉	にんじん・たまねぎ・根深ねぎ こんぶ・ほうれんそう バナナ・なし
29	月	雑穀ごはん 肉じゃが 五目みそ汁 梨	牛乳 マカロニ あべかわ 人参スティック	スキミル マカロニ あべかわ 人参スティック	牛肉・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳 きな粉	精白米・雑穀米 じゃがいも・しらたき さつまいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・生しいたけ みずな・なし
30	火	ごはん 洋風炒り豆腐 ミネストローネスープ りんご	牛乳 卵ぞうすい バナナ	麦茶 卵ぞうすい	ベーコン・豆腐・卵 しらす干し・かつお節	精白米・マカロニ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ほうれんそう・トマト・パセリ りんご・こんぶ・ねぎ
31	水	ごはん 魚のみぞれあん たぶ汁 バナナ	牛乳 肉まん 梨	スキミル 肉まん いりこ	魚切身・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳・肉まん 煮干し	精白米・片栗粉・油 さといも・白玉麩 しらたき	しめじ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・しょうが・だいこん いんげん・干しいたけ こんぶ・葉ねぎ・バナナ

☆鮭の彩りピラフ☆

○材料(お米3合分)

- ・米 3合
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・コーン 50g
- ・ブイヨン 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・バター 大さじ1
- ・鮭フレーク 30g
- ・ピーマン 1個
- ・赤ピーマン 1個

○作り方

- ①玉ねぎ、人参は5mm角の薄切りにする
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、人参、コーンを炒め、ブイヨンで味付けする
- ③といておいたお米を炊飯器に入れ、②を加えて600ccの水を入れ、塩で味を整えて炊く
- ④ピーマン、赤ピーマンは5mm角に切り、さっとゆでて冷まして水気をきっておく
- ⑤お米が炊き上がったたら、④のピーマンと鮭フレークを混ぜ合わせる

☆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。