

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 金	お弁当の日	牛乳 菓子 りんご		牛乳		りんご
5 土	スープスパゲティ 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 あんパン りんご	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・みかん・りんご
7 月	麦ごはん ビーフカレー ブロッコリーとエビのマヨサラダ 福神漬 りんご	麦茶 七草ぞうすい みかん (未満児)		牛肉・脱脂粉乳・むきえび しらす干し・卵・かつお節	精白米・押麦・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリルピーズ ブロッコリー・コーン・福神漬 りんご・にんじん・かぶ こんぶ・ほうれんそう・七草
8 火	ごはん 豚肉と卵のジンジャー炒め ジャーマンポテトスープ みかん	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		ぶたにく・卵・ウインナー ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも	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 みかん・バナナ
9 水	ごはん 納豆 魚の洋風焼き 豆乳スープ りんご	牛乳 抹茶ちんすこ う みかん	スキミツ 抹茶ちんすこ う みかん	納豆・白身魚・チーズ 豆乳・すりみそ・脱脂粉乳	精白米・薄力粉 マヨネーズ	しめじ・コーン・にんじん たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ パセリ・りんご・みかん
10 木	ごはん 豆腐の中華炒め ワンタンスープ バナナ	牛乳 焼き芋 みかん	アイスコー 焼き芋 みかん	ぶたにく・豆腐・煮干し 脱脂粉乳	精白米・ワンタン さつまいも	しょうが・にんじん・たまねぎ しめじ・キャベツ・たけのこ ピーマン・わかめ・えのき茸 いんげん・バナナ・みかん
11 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー スキムミルク入りコーンスープ みかん	麦茶 栗いりぜんざ い りんご	麦茶 もち入り ぜんざい	鶏肉・大豆・ウインナー 卵・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・もち・小豆	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・クリームコー ンパセリ・みかん
12 土	ビビンバ并 ワカメスープ 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳ボール みかん	麦茶 クリームパ ン みかん	牛肉・赤みそ 卵・煮干し・牛乳	精白米・ごま油	人参・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ ねぎ・バナナ・みかん
15 火	玄米ごはん 肉じゃが 赤だしみそ汁 りんご	牛乳 アメリカドッ きゅうりスティ バナナ	スキミツ アメリカドッ きゅうりスティ バナナ	牛肉・赤みそ・みそ かつお節・脱脂粉乳	精白米・玄米・じゃがいも しらたき・アメリカンド ッグ	たまねぎ・にんじん・きゅうり グリーンピース・ねぎ なめこ・わかめ・こんぶ りんご
16 水	わかめごはん 肉団子と春雨のスープ れんこんの梅肉和え みかん	麦茶 バナナ 元気ヨーグル ト いりこ (以上児)		ぶたミンチ・豆腐・みそ 脱脂粉乳・牛乳・きな粉 ヨーグルト・いりこ	精白米・片栗粉・はるさめ しらたき	わかめ・れんこん・根深ねぎ しょうが・にんじん・たまねぎ しめじ・ねぎ・こんぶ たけのこ・しいたけ きゅうり・梅肉・みかん
17 木	ごはん 豆腐のつくね焼き わかめときゅうりの酢の物 かぶのみそ汁 みかん	牛乳 ミルクもち バナナ	スキミツ ミルク もち	豆腐・かしわシ かにかまぼこ・豆腐 みそ・納豆	精白米・パン粉	たまねぎ・ひじき・生しいたけ わかめ・きゅうり・人参・かぶ キャベツ・ねぎ・みかん バナナ
18 金	誕生会 牛丼風ごはん 白身魚のフライ ポテトサラダ かきたま汁 トマト みかん	牛乳 ココアマドレー ヌ		牛肉・白身魚・卵 ハム・かつお節・牛乳	精白米・薄力粉・パン粉 油・じゃがいも・片栗粉 バター・マヨネーズ	人参・たまねぎ・干しいたけ ごぼう・みつば・きゅうり コーン・トマト・たまねぎ にんじん・こんぶ ねぎ・みかん
19 土	肉みそうどん 牛乳 みかん	麦茶 バターボ ール バナナ	麦茶 ミルクア ラ ンス バナナ	ぶたミンチ・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 みかん・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B 2 (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	559	21.2	15.1	279	2.5	236	0.30	0.45	38	5.0	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	560	14.2	18	240	2.4	190	0.31	0.35	19	4	1.9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 %			26 %	
	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
21 月	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ バナナ	牛乳 南瓜の クリームチーズケーキ みかん	スキミル 南瓜の クリームチーズケーキ 昆布	ぶたミンチ・豆腐 赤みそ・煮干し・牛乳 脱脂粉乳・クリームチーズ 卵	精白米・片栗粉 マカロニ	にんじん・たまねぎ・椎茸 ねぎ・生姜・白ねぎ わかめ・えのき茸・バナナ かぼちゃ・昆布
22 火	ごはん すごもり卵 相性汁 トマト りんご	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) バナナ	ジョア カナッペ (チーズ・ジャム) バナナ	卵・豚ミンチ・ベーコン・牛乳 みそ・煮干し・脱脂粉乳 チーズ	精白米・じゃがいも さつまいも・はるさめ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・トマト にんじん・たまねぎ・ねぎ りんご・ジャム・バナナ
23 水	ごはん 魚ハンバーグ ブロッコリー ビーンズスープ みかん	牛乳 甘栗マフィン りんご	スキミル 甘栗マフィン	いわしすりみ おから・卵・みそ・大豆 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	精白米・パン粉・片栗粉 薄力粉・バター	たまねぎ・えのきたけ・椎茸 しめじ・ブロッコリー たまねぎ・セロリー にんじん・パセリ・みかん
24 木	ごはん 筑前煮 はんぺんの清汁 バナナ	牛乳 肉まん みかん	スキミル 肉まん	鶏肉・厚揚げ・うずら卵 削り節・はんぺん・牛乳 肉まん・脱脂粉乳	精白米・さといも	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・しいたけ グリーンピース・わかめ こんぶ・ねぎ・バナナ
25 金	ごはん 納豆 ポークビーンズ 水菜とりんごのツナサラダ みかん	牛乳 わかあべかわ バナナ	スキミル 今川焼 いりこ	納豆・ぶたミンチ・大豆 ベーコン・ツナ・牛乳 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 薄力粉・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・セロリー マッシュルーム・水菜・コーン りんご・きゅうり・みかん
26 土	きのこのトマトスパゲティ 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 きな粉クリーム バナナ	ベーコン・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター	にんじん・生しいたけ・しめじ えのきたけ・パセリ・トマト みかん・バナナ
28 月	雑穀ごはん おでん 卵豆腐の清汁 バナナ	牛乳 さつまい芋の パウンドケーキ みかん	スキミル さつまい芋の パウンドケーキ いりこ	鶏肉・はんぺん・うずら卵 厚揚げ・たまご豆腐 かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・雑穀・さといも こんにゃく 片栗粉・さつまいも・パ ター ホットケーキミックス	だいこん・にんじん・いんげん えのきたけ・わかめ こんぶ・みつば・バナナ
29 火	ごはん ぶりかけ ほうれん草のキッシュ 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	スキミル 菓子 きゅうりスティック	ベーコン・チーズ 生クリーム・卵・ウインナー 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも	ほうれんそう・コーン・昆布 にんじん・たまねぎ パセリ・りんご・きゅうり
30 水	ごはん のっぺい汁 焼きししやも 春菊と柿の白和え みかん	牛乳 お豆腐アラニー りんご	スキミル お豆腐アラニー 昆布	鶏肉・厚揚げ・かつお節 ししやも・鮭 脱脂粉乳・豆腐 牛乳	精白米・さといも 片栗粉・おろしけきックス 油	だいこん・にんじん・しいたけ ごぼう・いんげん・こんぶ 柿・春菊 昆布・みかん
31 木	食パン かぶとベーコンのシチュー ひじきのサラダ トマト バナナ	牛乳 おにぎり みかん	スキミル おにぎり いりこ	ベーコン・牛乳・生クリーム チーズ・煮干し	食パン・じゃがいも・油 精白米	かぶ・にんじん・たまねぎ パセリ・ひじき・えだまめ コーン・トマト・バナナ

☆七草粥☆

○材料 (4人分)

・精白米	1カップ
・かしわミンチ	50g
・七草	1パック
・ほうれん草	1/2株
・人参	1/4本
・かつおだし	適量
・塩・しょうゆ	適量

○作り方

- ①米はといで、炊飯器で普通に炊く。
- ②大根・かぶ・人参は、いちよう切りにする。
- ③七草とほうれん草は1cmに切り、塩を少々入れた熱湯でさっとゆで、水にとり、水気を切っておく。
- ④かつおだしに②を入れ、やわらかくになったらミンチを入れ、①を入れて、塩・しょうゆで味をつけ、③を入れて、火をとめる。

☆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。
- ・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。
- ・1/4 (金) 保育ははじめの日は、全園児 (離乳食は除く) お弁当の日です。準備をお願いします。