

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料		
		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 金	豆まき ごはん 鬼ハンバーグ 豆まき汁 いちご	牛乳 菓子 りんご	ジョア 菓子 節分豆	木綿豆腐・ぶたミンチ・卵 大豆・煮干し あわせみそ	精白米・パン粉・スパゲティ 油・さといも こんにやく	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・ねぎ・いちご
2 土	親子丼 牛乳 豆腐の清汁 みかん	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 メロン バナナ	鶏肉・かまぼこ・卵 牛乳・豆腐・削り節	精白米	にんじん・たまねぎ・しいたけ みつば・わかめ・こんぶ みかん・バナナ
4 月	わかめごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 根菜スープ りんご	牛乳 黒糖バナナ ケーキ りんご	スキムミルク 黒糖バナナ ケーキ 昆布	牛肉・煮干し 脱脂粉乳・牛乳・卵	精白米・さといも ホットケーキミックス バター	わかめ・エリンギ・チンゲン菜 にんじん・れんこん・大根 ごぼう・いんげん りんご・バナナ・塩昆布
5 火	ごはん エビのチリソース煮 もやしとわかめのスープ みかん	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	むきえび・卵・白身魚 煮干し・ヨーグルト	精白米・片栗粉・サラダ油 ごま油・マヨネーズ	たまねぎ・しめじ・しょうが グリーンピース・わかめ もやし・にんじん・ねぎ みかん・バナナ
6 水	麦ごはん ポークカレー 白菜とりんごのごまサラダ 福神漬 いちご	麦茶 元氣ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		豚肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも ヨーグルト	玉ねぎ・南瓜・人参・白菜 グリーンピース・いちご・福神漬 バナナ
7 木	ごはん れんこん入り松風焼き わかめときゅうりの酢の物 けんちん汁 バナナ	牛乳 雪塩ちんすこう いちご	スキムミルク 雪塩ちんすこう いちご	かしわミンチ・卵・みそ ごま・かにかまぼこ 豆腐・削り節・脱脂粉乳	精白米・さといも こんにやく・サラダ油 薄力粉	根深ねぎ・たまねぎ・生椎茸 れんこん・ねぎ・わかめ きゅうり・にんじん・だいこん にんじん・ごぼう・こんぶ ねぎ・バナナ・いちご
8 金	ごはん 納豆 八宝豆腐 コーンスープ りんご	牛乳 にゅう麺 みかん	麦茶 にゅう麺	納豆・ぶたにく・かまぼこ 豆腐・ウインナー・卵 鶏肉・かつお節	精白米・片栗粉・そうめん	しょうが・人参・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン しいたけ・クリームコーン パセリ・りんご・こんぶ みつば
9 土	肉みそうどん 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 あんパン バナナ	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 しいたけ・みかん・バナナ
12 火	玄米ごはん 和風ミートボール 赤だしみそ汁 バナナ	牛乳 焼き芋 みかん	スキムミルク 焼き芋 みかん	ぶたミンチ・豆腐・脱脂粉乳 いんげんまめ・赤みそ あわせみそ・かつお節	精白米・玄米 片栗粉・さつまいも	えのきたけ・たまねぎ しょうが・にんじん・しいたけ ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・バナナ・みかん
13 水	誕生会 ドライカレー 鶏肉の風味焼き 豆のヨーグルトサラダ コンソメスープ トマト ネーブル	麦茶 苺ヨーグルト バナナ	麦茶 いちご大福	牛肉・鶏肉・大豆 ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも バター 片栗粉・さつまいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ しょうが・きゅうり・トマト ごぼう・いんげん・ネーブル
14 木	ごはん 納豆 魚の煮付け たぬき汁 りんご	牛乳 おが (チーズ・ジャム) バナナ	ミルク カナッペ (チーズ・ジャム) バナナ	納豆・魚切身・油揚げ 煮干し・あわせみそ チーズ・牛乳	精白米・さつまいも こんにやく	しょうが・だいこん・人参 いんげん・れんこん・ごぼう しいたけ・みつば・りんご バナナ
15 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き とろろ昆布のスープ バナナ	牛乳 肉まん みかん	スキムミルク 肉まん いりこ	ぶたにく・煮干し 脱脂粉乳・肉まん	精白米	しょうが・にんじん たまねぎ・いんげん えのきたけ・昆布 ねぎ・バナナ
16 土	和風スパゲティー 牛乳 りんご	麦茶 バターロール バナナ	麦茶 ミルクフランス バナナ	ロースハム・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・フランスパン	たまねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ しめじ・えのきたけ のり・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 (1リットル相当: 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	561	19.5	12.3	232	2.3	194	0.3	0.37	32	4.7	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(%)	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、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		
		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 月	ごはん ふりかけ ポルシチ 洋風白和え ネーブル	牛乳 栗入りぜんざい バナナ	麦茶 栗入りぜんざい	ぶたにく・うずら卵 脱脂粉乳・カテージチーズ 豆腐	精白米・じゃがいも 片栗粉・白玉粉	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ きゅうり・かぼちゃ ネーブル
19 火	ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ バナナ	牛乳 じゃが芋団子 りんご	スキムミルク たい焼き	ベーコン・クリームチーズ 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 マヨネーズ	ほうれんそう・コーン 昆布・にんじん たまねぎ・パセリ・バナナ
20 水	ごはん 納豆 鮭のレモン蒸し かぶとベーコンのスープ りんご	牛乳 きび糖プリン きゅうり スティック	スキムミルク きび糖プリン きゅうり スティック	納豆・鮭・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳 卵・豆乳	精白米・さつまいも	えのきたけ・しめじ・玉ねぎ レモン・かぶ・にんじん パセリ・りんご・きゅうり いんげん
21 木	ごはん みそおでん かきたま汁 ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		鶏肉・うずら卵・はんぺん すりみそ・卵 かつお節・ヨーグルト 煮干し	精白米・さといも こんにゃく・片栗粉	にんじん・大根・いんげん たまねぎ・にんじん・こんぶ ねぎ・ネーブル・バナナ
22 金	お弁当の日	牛乳 マカヒ あべかわ ネーブル	牛乳 みたらし団子	絹ごし豆腐・きな粉	白玉粉・片栗粉・マカロニ	
23 土	きつねうどん 牛乳 りんご	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 きなこクリーム パン バナナ	すし揚げ・かまぼこ・卵 かつお節・牛乳	うどん	ほうれんそう・こんぶ にんじん・しいたけ りんご・ネーブル
25 月	黒米ごはん 根菜のしぐれ煮 呉汁 ネーブル	麦茶 鮭雑炊 りんご	麦茶 鮭雑炊	ぶたにく・大豆・豆腐 煮干し・あわせみそ・赤みそ 鮭フレーク・かつお節・卵	精白米・黒米 しらたき・こんにゃく	れんこん・だいこん・ごぼう にんじん・しいたけ・しょうが いんげん・ねぎ・ネーブル たまねぎ・こんぶ
26 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ イタリアンスープ バナナ	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツポンチ ルヴァン	鶏肉・ベーコン・卵 粉チーズ・脱脂粉乳	精白米・塩こうじ じゃがいも・パン粉 ドレッシング	マーマレード・レモン きゅうり・りんご・人参・白菜 たまねぎ・こんぶ・パセリ バナナ・みかん・いちご
27 水	ごはん 納豆 ちゃんこ汁 さつま芋のきんぴら いちご	牛乳 あんこの パウンドケーキ ネーブル	スキムミルク あんこの パウンドケーキ 昆布	納豆・豚肉・白身魚すり身 脱脂粉乳・卵・むきえび 豆腐・かつお節・鶏肉	精白米・片栗粉・さつま芋 しらたき・薄力粉・バター	しょうが・にんじん・ごぼう ねぎ・こんぶ・しいたけ いんげん・いちご・昆布
28 木	食パン ほうれん草のクリーム煮 スパゲティ・サラダ りんご	麦茶 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり いりこ	ベーコン・牛乳・生クリーム ロースハム・煮干し	食パン・じゃがいも・オリーブ油 スパゲティ・オリーブ油 精白米	ほうれんそう・たまねぎ にんじん・きゅうり コーン・りんご

☆きび糖プリン☆

○材料 (3個分)

- ・豆乳 250 c c
- ・全卵 3個
- ・きび砂糖 80 g
- ・バニラエッセンス 少々

○作り方

- ①豆乳を鍋に入れ、火にかける。ふちにフツフツと気泡が出来はじめたら火をとめる。
- ②豆乳を加熱している間に、卵と砂糖を混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。
- ③豆乳を②に加えながら手早く混ぜる。
- ④こし器でプリン液をこす。
- ⑤耐熱容器にプリン液をつぎ分け、150℃のオーブンで20分湯煎焼きをする。

☆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。
- ・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。
- ・2/22 (金) は全園児お弁当の日です。準備をお願いします。