

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 火	ごはん 肉じゃが 赤だしみそ汁 ネーブル	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 いりこ	牛肉・赤みそ・あわせみそ かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・じゃがいも しらたき	たまねぎ・人参 グリーンピース ねぎ・大根・わかめ こんぶ・ネーブル・バナナ りんご・みかん・黄桃・パイナップル
2 水	お弁当の日	麦茶 菓子 バナナ	麦茶 かしわもち			
7 月	ごはん チキンカレー ツナサラダ 福神漬 甘夏(以上児) ネーブル(未満児)	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) いりこ	スキムミルク カナッペ (チーズ・ジャム) いりこ	鶏肉・脱脂粉乳・ツナ ペビーチーズ・煮干し	精白米・押麦・じゃが芋 マヨネーズ	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・りんご きゅうり・コーン・キャベツ みつば・トマト・バナナ いちごジャム・バナナ
8 火	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ たぬき汁 トマト バナナ	牛乳 南瓜ケーキ ネーブル	スキムミルク 南瓜ケーキ 昆布	豚肉・油揚げ・煮干し あわせみそ・脱脂粉乳・卵	精白米・さつまいも こんにゃく・バター ホットケーキミックス	ほうれんそう・もやし・人参 大根・ごぼう・しいたけ みつば・トマト・バナナ かぼちゃ・昆布
9 水	ごはん 納豆 鮭とキャベツの重ね蒸し 豆乳スープ ネーブル	牛乳 マカロニ あべかわ きゅうり スティック	スキムミルク マカロニ あべかわ きゅうり スティック	納豆・鮭・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳 きな粉	精白米・マカロニ	えのきたけ・にんじん しいたけ キャベツ・かぼちゃ たまねぎ パセリ・ネーブル・きゅうり
10 木	ごはん チャブチェ えのき茸のスープ りんご	牛乳 じゃが芋 団子 バナナ	スキムミルク カットコーン 枝豆	牛肉・煮干し いりごま・脱脂粉乳	精白米・はるさめ ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン 干しいたけ・えのきたけ わかめ・ねぎ・りんご コーン・えだまめ
11 金	ごはん 豆腐のつくね焼き トマト だぶ汁 バナナ	牛乳 コンフレーク 人参スティック	スキムミルク コンフレーク 人参スティック	豆腐・かしわシチ・卵 鶏肉・厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳	精白米・パン粉・里芋 白玉麩・しらたき 片栗粉 コーンフレーク	たまねぎ・ひじき・しいたけ トマト・にんじん・だいこん 生姜・昆布・いんげん・バナナ
12 土	中華丼 ワカメスープ 牛乳 りんご	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 ミルクフランス ネーブル	豚肉・かまぼこ・牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・パン	生姜・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン わかめ・ねぎ・りんご ネーブル
14 月	黒米ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 みょうがのかきたま汁 ネーブル	牛乳 ヨーグルト ムース ウエハース	スキムミルク ヨーグルト ムース ウエハース 昆布	鶏肉・卵・かつお節 脱脂粉乳・ヨーグルト ゼラチン・牛乳	精白米・黒米・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・いんげん・たまねぎ にんじん・みょうが・こんぶ ねぎ・ネーブル いちごジャム・昆布
15 火	ごはん 肉団子と春野菜のスープ じゃが芋とピーマンのきんぴら 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	かしわシチ・絹ごし豆腐 脱脂粉乳	片栗粉・はるさめ じゃがいも・しらたき	根深ねぎ・しょうが チンゲンサイ・人参・たまねぎ しいたけ・こんぶ・たけのこ 黄ピーマン・ピーマン りんご・きゅうり
16 水	ごはん 魚の梅マヨ焼き わかめときゅうりの酢の物 かに玉スープ バナナ	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん いりこ	魚切身・かにかまぼこ 煮干し・卵・脱脂粉乳 肉まん	精白米、マヨネーズ	練り梅・わかめ・きゅうり にんじん・えのきたけ たまねぎ・ねぎ・バナナ
17 木	ごはん 納豆 ボークチャップ キャロットスープ ネーブル	牛乳 煮込みうどん バナナ	麦茶 煮込みうどん	納豆・豚肉・ウインナー 卵・鶏肉・かつお節	精白米・片栗粉・うどん	たまねぎ・ピーマン・しいたけ にんじん・クリームコーン パセリ・ネーブル にんじん・ねぎ・こんぶ
18 金	誕生会 春のピラフ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ トマト メロン	麦茶 フルーツミックスヨーグルト ウエハース 昆布(以上児)		ベーコン・鶏肉・ハム 煮干し・ヨーグルト	精白米・じゃがいも バター・塩こうじ マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・マーマレード・レモン きゅうり・みかん・トマト ごぼう・いんげん 黄桃・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 (1レノル当量: 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	482	20.4	12.3	253	2.4	184	0.30	0.41	34	4.7	2
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(%)			17 %		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
19 土	春野菜のスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳ボール ネーブル	麦茶 きな粉カレー ネーブル	ウインナー・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・片栗粉	キャベツ・にんじん アスパラガス・トマト バナナ・ネーブル
21 月	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) 中華スープ ネーブル	牛乳 りんごの クリームケーキ バナナ	スキムミルク りんごの クリームケーキ いりこ	ぶたにく・赤みそ・煮干し 脱脂粉乳・卵・生クリーム	精白米・じゃがいも バター・薄力粉	キャベツ・にんじん・しいたけ ピーマン・わかめ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・ねぎ ネーブル・りんご
22 火	玄米ごはん 和風ハンバーグ トマト 五目みそ汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ 昆布(以上児)		豚ミンチ・豆腐・卵 油揚げ・豆腐・煮干し あわせみそ・ヨーグルト	精白米・玄米・パン粉 片栗粉・さつまいも	たまねぎ・大根・生しいたけ えのきたけ・いんげん・トマト にんじん・みつば・りんご バナナ・昆布
23 水	雑穀ごはん 魚の煮付け けんちん汁 バナナ	牛乳 粉ふき芋 ネーブル	スキムミルク ジャガバター	魚切身・豆腐 削り節・脱脂粉乳	精白米・雑穀・さといも こんにゃく・じゃがいも バター	しょうが・たけのこ・にんじん いんげん・だいこん・人参 しいたけ・ごぼう こんぶ・ねぎ・バナナ
24 木	食パン クリームシチュー 菜果サラダ 甘夏(以上児) ネーブル(未満児)	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり いりこ	鶏肉・牛乳 生クリーム・煮干し	食パン・じゃがいも 精白米	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり みかん・レーズン りんご・みずな・甘夏
25 金	ごはん 納豆 いり豆腐の卵とじ あさりのみそ汁 りんご	牛乳 ミルクもち 人参スティック	スキムミルク ミルクもち 人参スティック	納豆・鶏肉・かまぼこ 豆腐・卵・あさり・赤みそ あわせみそ・かつお節 脱脂粉乳・牛乳・きな粉	精白米・片栗粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ いんげん・ねぎ こんぶ・りんご
26 土	肉みそうどん 牛乳 バナナ	麦茶 バターボール りんご	麦茶 あんパン りんご	豚ミンチ・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 バナナ・りんご
28 月	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 卵豆腐の清汁 りんご	牛乳 カップゼリー ビスコ	スキムミルク カップゼリー ビスコ・昆布	厚揚げ・かしわミンチ たまご豆腐・かつお節 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・じゃがいも	にんじん・えのきたけ わかめ・こんぶ・みつば りんご・ぶどうジュース・昆布
29 火	わかめごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル	ベーコン・クリームチーズ 生クリーム・卵 脱脂粉乳	精白米・マカロニ じゃがいも・さつまいも	わかめ・ほうれんそう・コーン 昆布・トマト・たまねぎ にんじん・パセリ・バナナ ネーブル
30 水	ごはん 納豆 魚のマリネ トマト さつま芋のごま風味スープ バナナ	牛乳 アメリカンドッグ ネーブル	スキムミルク アメリカンドッグ いりこ	納豆・魚切身・牛乳 脱脂粉乳・煮干し	精白米・片栗粉 さつまいも アメリカンドッグ	玉ねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン・トマト・にんじん パセリ・バナナ・ネーブル
31 木	ごはん ふりかけ ポークビーンズ かぼちゃサラダ トマト りんご	牛乳 黒糖プリン ごぼうスティック	スキムミルク 黒糖プリン ごぼうスティック	豚ミンチ・大豆・ベーコン ハム・チーズ・脱脂粉乳 卵・牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・セロリー マッシュルーム・かぼちゃ きゅうり・トマト りんご・ごぼう

☆鶏肉のマーマレード焼き☆

○材料(鶏肉10切分)

- ・鶏もも肉30g 10切
- ・塩麹 大さじ2
- ・マーマレード 大さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・濃い口しょうゆ 小さじ2
- ・レモン汁 小さじ1

○作り方

- ①鶏肉を塩麹に10分くらいまぶしておく。
- ②①にマーマレード、みりん、しょうゆ、レモン汁を加え、よく混ぜる。
- ③②を天板にならべて、180℃のオーブンで20分焼く。

☆お知らせ☆

- ・5/2(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(離乳食は除く)
- ・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ください。