

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 金	ごはん 鶏肉の中華和え えのき茸のスープ ネーブル	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 いりこ	鶏もも・ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 ごま油・コーンフレーク すりごま	キャベツ・きゅうり・わかめ にんじん・コーン・えのきたけ たまねぎ・ねぎ・ネーブル バナナ
2 土	けんちんうどん 牛乳 ネーブル	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 クリームパン バナナ	鶏こまぎれ・豆腐 削り節・牛乳	うどん	だいこん・にんじん・ごぼう 干しいたけ・こんぶ・葉ねぎ ネーブル・バナナ
4 月	ごはん 豚肉と卵のジンジャー炒め レタスとトマトのスープ バナナ	牛乳 ふかし芋 りんご	スキムミルク カットコーン 枝豆 いりこ	ぶたにく・卵・ベーコン 脱脂粉乳・煮干し	精白米	たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲンサイ・トマト えのきたけ・レタス・パセリ バナナ・コーン・えだまめ
5 火	ごはん ピーンズカレー 福神漬 トマト コーンスローサラダ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 フレンチトースト ネーブル	スキムミルク フレンチトースト いりこ	大豆・ぶたミンチ 脱脂粉乳・卵・牛乳 煮干し	精白米・押麦 じゃがいも 食パン・バター	たまねぎ・にんじん・きゅうり グリーンピース・福神漬 キャベツ・コーン・りんご トマト・パイン
6 水	ごはん 鮭のレモン蒸し 豆乳スープ ネーブル	牛乳 パン 人参スティック	スキムミルク 今川焼 人参スティック	さけ・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳	精白米	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・いんげん・かぼちゃ にんじん・パセリ・ネーブル
7 木	ごはん 納豆 ひじきの卵焼き トマト さつまい バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク マカロニ あべかわ いりこ	納豆・油揚げ・卵 鶏こまぎれ・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳 きな粉	精白米・さつまいも こんにやく・マカロニ	めひじき・にんじん・えだまめ トマト・だいこん・ごぼう ねぎ・バナナ・ネーブル
8 金	ごはん バンバンジー トマト 中華スープ ネーブル	麦茶 あじさい ヨーグルト ウエハース	麦茶 あじさい ヨーグルト ウエハース いりこ	ささ身・煮干し ヨーグルト	精白米・はるさめ すりごま	きゅうり・もやし・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト・わかめ えのきたけ・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・ネーブル ぶどうジュース・アガー
9 土	スープスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 メロンパン ネーブル	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・じゃがいも オリーブ油	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・バナナ ネーブル
11 月	ごはん ふりかけ ポルシチ 洋風白和え トマト ネーブル	牛乳 黒糖ゼリー きゅうり スティック	スキムミルク 黒糖ゼリー きゅうり スティック	ぶたにく・うずら卵 脱脂粉乳・きな粉 カテージチーズ	精白米・じゃがいも 片栗粉・すりごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・きゅうり・かぼちゃ トマト・ネーブル・アガー
12 火	ごはん トマト 肉みそ豆腐 きゅうりの浅漬 すいとん汁 (未)りんご (以)パイナップル	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	豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・すりみそ 鶏こまぎれ・油揚げ 豆腐・かつお節 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 やせうま・さといも じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・トマト・きゅうり 生しいたけ・ごぼう・こんぶ いんげん・パイン ネーブル・とうもろこし
13 水	ごはん 納豆 魚の甘酢あんかけ ミネストローネスープ ネーブル	牛乳 菓子 人参スティック	スキムミルク 菓子 人参スティック いりこ	納豆・しろみさかな ベーコン・脱脂粉乳 煮干し	精白米・片栗粉 マカロニ・じゃがいも	しょうが・干しいたけ たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト・パセリ・ネーブル
14 木	ごはん ごもり卵 すいとん昆布のスープ 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	卵・合びきミンチ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・トマト えのきたけ・にんじん たまねぎ・とろろ昆布・オクラ バナナ
15 金	黒米ごはん トマト 鶏肉のねぎソース きゅうりのゆかり和え 切り干し大根のスープ (未)ネーブル (以)デラウェア	牛乳 カナッペ バナナ	スキムミルク カナッペ バナナ いりこ	鶏もも・煮干し 脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・黒米・片栗粉 調合油・ごま油 すりごま	ねぎ・トマト・きゅうり 切り干しだいこん・たまねぎ にんじん・えのきたけ・パセリ デラウェア・いちごジャム 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 (100kcal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	499	20.7	12.6	284	2.7	206	0.28	0.41	35	4.7	2.0
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
16 土	焼きそば 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳ゴール ネーブル	麦茶 ミルクフランス ネーブル	ぶたにく・かまぼこ 牛乳	中華めん	キャベツ・たまねぎ・にんじん ピーマン・あおのり・もやし バナナ・ネーブル
18 月	ごはん 八宝菜 ワンタンスープ ネーブル	牛乳 スイート パンツキ バナナ	スキムミルク スイート パンツキ いりこ	ぶたにく・かまぼこ うずら卵・煮干し 脱脂粉乳・卵黄・牛乳 生クリーム コンデンスミルク	精白米・片栗粉 ワンタン すりごま・バター	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン 干ししいたけ・わかめ えのきたけ・いんげん ネーブル・かぼちゃ
19 火	わかめごはん マッシュポテトのグラタン 刻み昆布の煮付け ミルクスープ (未)りんご (以)パイナップル	牛乳 ヨーグルク バナナ	麦茶 アイスカ バナナ いりこ	ツナ・卵・生クリーム 牛乳・ピザ用チーズ ウインナー・煮干し アイスクリーム	精白米・じゃがいも バター	わかめごはんの薬・刻み昆布 キャベツ・にんじん・たまねぎ パセリ・パイナップル
20 水	ごはん 納豆 (未)焼き鮭 (以)焼きししゃも わかめときゅうりの酢の物 豚汁 りんご	麦茶 元気ヨーグルト バナナ	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ	納豆・ししゃも(鮭) ぶたにく・油揚げ 豆腐・みそ・煮干し プレーンヨーグルト	精白米・じゃがいも	わかめ・きゅうり・にんじん たまねぎ・もやし・ねぎ りんご・バナナ
21 木	食パン かぼちゃシチュー ひじきのサラダ トマト (未)りんご (以)デラウェア	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり いりこ	ハム・牛乳・生クリーム チーズ・煮干し	食パン・精白米	たまねぎ・にんじん グリーンピース・めひじき えだまめ・コーン トマト・デラウェア
22 金	ごはん 松風焼き おきうと だぶ汁 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	カツオ・卵・みそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・さといも 白玉麩・しらたき 片栗粉・ごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ おきうと・干ししいたけ だいこん・しょうが・こんぶ ネーブル・バナナ・りんご みかん・もも・パイナップル・いんげん
23 土	三色丼 豆腐の清汁 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 あんパン ネーブル	カツオ・卵・豆腐 削り節・牛乳	精白米	しょうが・にんじん・こんぶ ほうれんそう・わかめ ねぎ・バナナ・ネーブル
25 月	玄米ごはん カレー肉じゃが かきたま汁 ネーブル	牛乳 人参マフィン バナナ	スキムミルク 人参マフィン いりこ	ぎゅうにく・卵 かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・玄米・じゃがいも しらたき・片栗粉 バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん・こんぶ グリーンピース・たまねぎ にんじん・葉ねぎ・ネーブル レモン果汁
26 火	☆誕生会☆ 中華おこわ 魚のコーン焼き 春雨サラダ ワカメスープ すいか	麦茶 カップゼリー バナナ	麦茶 シューアイス バナナ いりこ	ぶたにく・魚切身 ハム・煮干し アイスクリーム	精白米・もち・ごま油 油・はるさめ・すりごま	にんじん・たけのこ・こんぶ 干ししいたけ・グリーンピース コーン缶・コーン・きゅうり みかん缶・わかめ・えのきたけ たまねぎ・ねぎ・すいか・バナナ
27 水	ごはん ゴーヤチャンプル コーンスープ (未)ネーブル (以)パイナップル	牛乳 アメリカンドッグ きゅうり スティック	スキムミルク アメリカンドッグ きゅうり スティック	豆腐・ぶたにく・卵 ウインナー・脱脂粉乳	精白米・ごま油・片栗粉 アメリカンドッグ	ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ にんじん・たけのこ・コーン缶 パセリ・パイナップル・きゅうり
28 木	ごはん 納豆 鶏肉のさっぱり煮 赤だしみそ汁 バナナ	麦茶 冷やし うどん ネーブル	麦茶 冷やし うどん いりこ	納豆・鶏もも・赤みそ みそ・かつお節 鶏こまぎれ・煮干し	精白米・じゃがいも うどん	しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・ねぎ なめこ・わかめ・こんぶ バナナ・干ししいたけ えだまめ
29 金	ごはん ピーマンの肉詰め トマト 初夏の根菜スープ ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ	合びきミンチ・卵 煮干し プレーンヨーグルト	精白米・パン粉 薄力粉・じゃがいも	ピーマン・たまねぎ・トマト ごぼう・にんじん・とうがら パセリ・ネーブル・バナナ
30 土	なすとトマトのスパゲティー 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳ゴール ネーブル	麦茶 きな粉 クリーム ネーブル	ベーコン・牛乳	スパゲティー・オリーブ油 バター・じゃがいも	なす・たまねぎ・にんじん トマト缶・パセリ バナナ・ネーブル

☆すごもり卵☆

○材料 (4人分)

- ・卵 4個
- ・じゃが芋 (太めのせん切り) 1個
- ・にんじん () 1/4本
- ・たまねぎ () 1/4個
- ・合びきミンチ 100g
- ・塩 ひとつまみ
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・ドライパセリ 適量
- ・ケチャップ・マヨネーズ 各大さじ1

○作り方

- ①フライパンに合びきミンチを入れ、色が変わるまで炒める
玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、塩、カレー粉を加え、玉ねぎが
しんなりするまで炒める
- ②①をアルミカップの半分の高さまで入れ、その上に卵を割り入れる
ドライパセリを卵の上に少量かけ、蒸し器で15分蒸す
- ③蒸しあがったら、ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせたソースを
かける

☆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。