

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
2月	ごはん 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め 相性汁 すいか	牛乳 ふかし芋 バナナ	スキミル 今川焼 いりこ	ぶたにく・ベーコン すりみそ・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・じゃがいも ごま油・はるさめ	にんじん・たまねぎ・エリンギ いんげん・キャベツ・ねぎ すいか
3火	ごはん 納豆 しのだ煮 赤だしみそ汁 (未)ネーブル (以)パイナップル	麦茶 ヨーグルト バナナ	麦茶 ヨーグルト バナナ きゅうり スティック	納豆・すし揚げ 鶏こまぎれ・赤みそ みそ・かつお節 プレーンヨーグルト	精白米・しらたき じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ごぼう いんげん・かんぴょう・ねぎ なめこ・わかめ・こんぶ・パイナップル バナナ・きゅうり
4水	玄米ごはん ぎせい豆腐 トマト おきうろ とろろ昆布のスープ バナナ	牛乳 フルーツ ルヴァン	スキミル フルーツ ルヴァン	ぶたミンチ・豆腐・卵 煮干し・脱脂粉乳	精白米・玄米 片栗粉・ごま	しょうが・人参・干しいたけ グリーンピース・トマト・おきうろ えのきたけ・たまねぎ・とろろ昆布 ねぎ・バナナ・りんご・みかん缶 もも缶・パイナップル
5木	ごはん ハヤシライス ゴーヤのツナサラダ (未)ネーブル (以)デラウェア	牛乳 和風 チーズケーキ りんご	スキミル 和風 チーズケーキ 昆布	ぎゅうにく・脱脂粉乳 ツナ・クリームチーズ プレーンヨーグルト 生クリーム・卵・きな粉	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・にがり コーン缶・にんじん・キャベツ きゅうり・デラウェア レモン果汁・昆布
6金	☆誕生会☆ 洋風ちらし寿司 魚のこつ焼き 短冊サラダ そうめん汁 トマト クリームスイカ	牛乳 カップ ゼリー バナナ	麦茶 ジュアス バナナ	ツナ・卵・魚切身 ハム・かつお節 アイスクリーム	精白米・油・そうめん ごま	にんじん・きゅうり・だいこん みかん缶・トマト・オクラ こんぶ・すいか・バナナ
7土	冷やし中華 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	ハム・卵・牛乳	中華めん	きゅうり・もやし・トマト バナナ・ネーブル
9月	ごはん 鶏肉のレモンあんかけ おくらのみそ汁 すいか	牛乳 キャロットゼリー ビスコ	スキミル キャロットゼリー ビスコ	鶏もも・豆腐・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・片栗粉・油	しょうが・白ねぎ・干しいたけ たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・レモン果汁・かぼちゃ にんじん・オクラ・すいか 野菜ジュース
10火	わかめごはん スペイン風オムレツ トマト ミルクスープ (未)ネーブル (以)パイナップル	麦茶 冷やし そうめん バナナ	麦茶 冷やし そうめん	卵・ウインナー・牛乳 粉チーズ・ベーコン・ 生クリーム・鶏こまぎれ かつお節	精白米・じゃがいも バター・そうめん	わかめごはんの葉・生しいたけ グリーンピース・トマト キャベツ・にんじん・たまねぎ パセリ・パイナップル・干しいたけ えだまめ・こんぶ
11水	ごはん 魚のケチャップ煮 枝豆呉汁 バナナ	牛乳 菓子 りんご	スキミル 菓子 昆布	魚切身・豆腐・煮干し みそ・赤みそ 脱脂粉乳	精白米・さつまいも こんにゃく	にんじん・オクラ・干しいたけ ねぎ・えだまめ・バナナ 昆布
12木	ごはん 納豆 豆腐の肉みそグラタン かぼちゃのごま風味スープ (未)ネーブル (以)デラウェア	牛乳 パン りんご	アイス とうもろこし	納豆・豆腐・かぼちゃ すりみそ・ピザ用チーズ 牛乳・脱脂粉乳	精白米・ねりごま マヨネーズ	しその葉・トマト・にんじん たまねぎ・パセリ・デラウェア とうもろこし
13金	ごはん 豚肉となすの炒め煮 山芋と卵のスープ クリームスイカ	麦茶 ひまわり ヨーグルト ウェアス	麦茶 ひまわり ヨーグルト ごぼう スティック	ぶたにく・大豆・卵 煮干し プレーンヨーグルト	精白米・ながいも	なす・たまねぎ・トマト・コーン パセリ・にんじん・えのきたけ ねぎ・すいか・アガー オレンジジュース・ごぼう
14土	親子丼 清汁 牛乳 ネーブル	麦茶 豆乳ボール りんご	麦茶 クリーム りんご	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・削り節・豆腐 牛乳	精白米	人参・たまねぎ・干しいたけ みつば・わかめ・こんぶ・ねぎ ネーブル・りんご
17火	雑穀ごはん 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 豆乳入りみそ汁 すいか	牛乳 わらびもち バナナ	スキミル わらびもち	ぶたミンチ・厚揚げ 豆乳・みそ・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	精白米・雑穀米 さつまいも わらびもち粉	とうがん・たまねぎ・にんじん ねぎ・すいか

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	505	19.7	13.1	255	2.6	202	0.26	0.39	27	4.6	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(%)	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	
18	水	ごはん ちゃんこ汁 ひじきのミルク煮 (未)ネーブル (以)パイナップル	牛乳 ブルーベリー マフィン バナナ	スキミッド ブルーベリー マフィン 人参スティック	ぶたにく・白身すり身 脱脂粉乳・卵・むきえび 豆腐・かつお節・ちくわ 牛乳	精白米・片栗粉 バター・薄力粉	しょうが・にんじん・とうがん かぼちゃ・ごぼう・オクラ こんぶ・めひじき・いんげん パイナップル・ブルーベリー
19	木	ごはん 納豆 麻婆なす ワンタンスープ クリームスイカ	牛乳 マカロニ あべかわ りんご	スキミッド 小豆白玉	納豆・ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳 ゆで小豆・豆腐	精白米・片栗粉・ごま油 ワンタン・白玉粉・ごま	なす・にんじん・たまねぎ 干ししいたけ・白ねぎ・しょうが いんげん・すいか
20	金	ごはん トマトソースハンバーグ 粉ふきいも コンソメスープ ネーブル	麦茶 元気 ヨーグルト バナナ	麦茶 ヨーグルト バナナ きゅうり スティック	合びきミチ・卵・煮干し プレーンヨーグルト	精白米・パン粉 じゃがいも	たまねぎ・トマト・オクラ キャベツ・にんじん・いんげん ネーブル・バナナ・きゅうり
21	土	五日浴やしうどん 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	鶏こまぎれ・かつお節 卵・牛乳	うどん	にんじん・干ししいたけ きゅうり・トマト・こんぶ バナナ・ネーブル
23	月	ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 吉野汁 すいか	牛乳 カナッペ バナナ	ジョア カナッペ バナナ	鶏もも・厚揚げ かつお節・ベビーチーズ	精白米・さといも 白玉麩・しらたき 片栗粉	しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・だいこん 干ししいたけ・こんぶ・すいか いちごジャム・バナナ
24	火	ごはん ふりかけ 初夏の根菜スープ かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け (未)ネーブル (以)デラウェア	麦茶 ところてん せんべい		ぶたミンチ・卵 生クリーム・牛乳 ピザ用チーズ・煮干し きな粉	精白米・バター じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・刻み昆布 ごぼう・にんじん・とうがん オクラ・デラウェア ところてん
25	水	黒米ごはん 魚の焼き南蛮 トマト もずくスープ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 パン・ティンガ ネーブル	スキミッド パン パン・ティンガ いりこ	魚切身・煮干し 脱脂粉乳・卵・卵黄 牛乳	精白米・黒米・食パン	ピーマン・にんじん・しょうが たまねぎ・トマト・えのきたけ もずく・ねぎ・パイナップル
26	木	食パン カレーシチュー 豆のヨーグルトサラダ クリームスイカ	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり	鶏こまぎれ・牛乳 生クリーム・大豆 プレーンヨーグルト	食パン・じゃがいも さつまいも・精白米 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり すいか
27	金	ごはん 納豆 酢豚 コンソメスープ すいか	牛乳 ココア ちんすこう ネーブル	スキミッド ココア ちんすこう ネーブル	納豆・ぶたにく ウインナー卵 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 油・薄力粉	しょうが・干ししいたけ たまねぎ・にんじん・ピーマン パイナップル・コーン缶・パセリ すいか・ネーブル
28	土	スパゲティ・ミートソース 牛乳 ネーブル	☆お泊り保育☆		合びきミチ・粉チーズ 牛乳	スパゲティ・オリーブ油 薄力粉	たまねぎ・にんじん 干ししいたけ・ピーマン グリーンピース・ネーブル
30	月	ごはん 夏野菜の肉じゃが なすとみょうがのみそ汁 すいか	牛乳 コンブレク バナナ	スキミッド コンブレク バナナ	ぎゅうにく・豆腐 油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも しらたき・コーンフレーク	たまねぎ・トマト・オクラ なす・えのきたけ・わかめ みょうが・ねぎ・すいか
31	火	ごはん 鶏団子スープ きのこパプリカの練りごま和え (未)ネーブル (以)パイナップル	牛乳 カップ ゼリー バナナ	麦茶 アイスホ 昆布	おろし・豆腐 アイスクリーム	精白米・片栗粉 はるさめ・ねりごま	白ねぎ・しょうが・人参 たまねぎ・干ししいたけ・ねぎ たけのこ・こんぶ・こまつな しめじ・赤ピーマン・黄ピーマン パイナップル・バナナ・昆布

☆豚肉となすの炒め煮☆

○材料 (4人分)

- ・豚肉こまぎれ 200g
- ・なす 2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・トマト 1個
- ・コーン 20g
- ・大豆水煮 60g
- ☆ブイヨン 小さじ1
- ☆薄口しょうゆ 小さじ2
- ☆ウスターソース 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ・パセリ 適量

○作り方

- ①なすは1cm位の厚さのイチョウ切りにし、水につけておく
玉ねぎ、トマトは四角に切っておく
- ②フライパンに油をしき、豚肉を炒める。
色が変わったら、①の野菜を加える。
- ③コーンと大豆を加え、☆で調味する。
- ④仕上げにパセリをふって、出来上がり♪

☆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。