

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 土	きのこスパゲティ 牛乳 梨	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 あんパン バナナ	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・オリーブ油	にんじん・生しいたけ・しめじ えのきたけ・ピーマン なし・バナナ
3 月	黒米ごはん 鶏肉と根菜の炊き合わせ 卵豆腐の清汁 バナナ	牛乳 パンプティンク りんご	スキムミルク パンプティンク いりこ	鶏もも・たまご豆腐 かつお節・脱脂粉乳 卵・牛乳・煮干し	精白米・黒米 さといも・食パン	れんこん・干しいたけ だいこん・ごぼう・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
4 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 ミルクスープ りんご	牛乳 コーンフレーク 梨	スキムミルク たい焼き いりこ	ベーコン・ウインナー クリームチーズ・卵 生クリーム・牛乳 脱脂粉乳・煮干し	精白米・じゃがいも	わかめごはんの素・ほうれんそう コーン・刻み昆布・にんじん たまねぎ・パセリ・りんご
5 水	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) キャロットスープ 梨	牛乳 黒糖ゼリー 人参スティック	スキムミルク 黒糖ゼリー 人参スティック	ぶたにく・赤みそ・卵 ウインナー・脱脂粉乳 生クリーム・牛乳 煮干し・きな粉	精白米・じゃがいも 片栗粉	キャベツ・干しいたけ ピーマン・にんじん・パセリ コーン缶・なし・アガー
6 木	ごはん 納豆 れんこんのつくね焼き トマト汁 だるま汁 りんご	牛乳 カップゼリー バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ いりこ	納豆・ぶたミンチ 豆腐・卵・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 アイスクリーム・煮干し	精白米・片栗粉 白玉麩・しらたき ごま・さといも	れんこん・たまねぎ・ねぎ トマト・にんじん・干しいたけ だいこん・しょうが・こんぶ いんげん・りんご・バナナ
7 金	☆誕生会☆ 牛丼風カレー 魚のカルパッチョ マカロン かきたま汁 梨	麦茶 おはぎ バナナ	麦茶 おはぎ	ぎゅうにく・白身魚 ハム・卵・かつお節	精白米・片栗粉・油 ごま油・マカロニ マヨネーズ・ごま	にんじん・たまねぎ・ごぼう 干しいたけ・みつば 黄ピーマン・ピーマン・きゅうり みかん缶・トマト・葉ねぎ なし・こんぶ・赤ピーマン
8 土	親子うどん 牛乳 梨	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 クリームパン りんご	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・かつお節・牛乳	うどん	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう なし・りんご
10 月	ごはん ふりかけ 豆乳ポトフ 洋風白和え トマト りんご	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク マカロニ あべかわ バナナ	ウインナー・豆乳 カテージチーズ 脱脂粉乳 きな粉・煮干し	精白米・じゃがいも マカロニ・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・こんぶ・パセリ かぼちゃ・トマト・りんご きゅうり・バナナ
11 火	玄米ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 昆布汁 バナナ	牛乳 菓子 梨	スキムミルク 菓子 昆布	鶏もも・豆腐・削り節 脱脂粉乳・大豆	精白米・玄米・片栗粉 油・こんにゃく	にんじん・しめじ・生しいたけ いんげん・だいこん・こんぶ 干しいたけ 葉ねぎ・バナナ
12 水	ごはん 鮭レモン蒸し ビーンズスープ りんご	牛乳 かぼちゃ ケーキ バナナ	スキムミルク かぼちゃ ケーキ いりこ	さけ・大豆・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳・卵	精白米・バター ホットケーキミックス	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・いんげん・セロリー にんじん・パセリ・りんご かぼちゃ
13 木	ごはん 納豆 切り干し大根の卵焼き トマト たぬき汁 梨	牛乳 焼き芋 きゅうり スティック	スキムミルク 焼き芋 きゅうり スティック	納豆・卵・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳	精白米・さつまいも こんにゃく	切干しだいこん・にんじん 葉ねぎ・干しいたけ・こんぶ トマト・にんじん・だいこん ごぼう・みつば・なし・きゅうり
14 金	ごはん 麻婆なす ワンタンスープ りんご	牛乳 カナッペ バナナ	ジョア カナッペ バナナ	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・ペペーチーズ	精白米・片栗粉・ごま油 ワンタン・ごま	なす・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・根深ねぎ しょうが・ねぎ・わかめ・りんご えのきたけ・いんげん・バナナ いちごジャム
15 土	和風スパゲティ 牛乳 梨	麦茶 豆乳ボール りんご	麦茶 メロンパン りんご	ハム	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・ピーマン なし・りんご・のり

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 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	512	20.6	12.9	270	2.5	184	0.28	0.41	22	5.2	2.2
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
炭水化物のエネルギー比(%)	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	火	雑穀ごはん ちやんご汁 ひじきの五目煮 りんご	牛乳 かるかん 饅頭 梨	スキムミルク かるかん 饅頭 いりこ	豚肉・白身すり身 脱脂粉乳・卵・むきえび 豆腐・かつお節・角天	精白米・雑穀米 片栗粉	しょうが・人参・とうがん ごぼう・ねぎ・こんぶ・めひじき いんげん・りんご
19	水	ごはん 肉じゃが けんちん汁 梨	麦茶 カップヨーグルト バナナ		ぎゅうにく・大豆 豆腐・煮干し・みそ 赤みそ・脱脂粉乳 小豆あん	精白米・じゃがいも しらたき・こんにやく かるかん粉・里芋	たまねぎ・にんじん・ねぎ グリーンピース・干しいたけ バナナ
20	木	食パン さつま芋のチャウダー りんごのヨーグルトサラダ 梨	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり	ハム・プロセスチーズ 牛乳・生クリーム ヨーグルト・ツナ	食パン・さつまいも 精白米 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・ほうれんそう キャベツ・りんご きゅうり・なし
21	金	ごはん 納豆 いり豆腐の卵とじ えのき茸のスープ りんご	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	納豆・鶏こまぎれ かまぼこ・豆腐・卵 煮干し・脱脂粉乳	精白米・油・はるさめ アメリカンドッグ・ごま	にんじん・たまねぎ・生しいたけ いんげん・えのきたけ・わかめ ねぎ・りんご・きゅうり
22	土	中華丼 ワカメスープ 牛乳 梨	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 あんパン バナナ	ぶたにく・かまぼこ 煮干し・牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・ごま	しょうが・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・なし・バナナ
25	火	ごはん 納豆 魚の梅マヨ焼き わかめときゅうりの酢の物 相性汁 りんご	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 昆布	納豆・魚切身・ベーコン 牛乳・すりみそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・さつまいも はるさめ・マヨネーズ コーンフレーク	練り梅・わかめ・きゅうり にんじん・たまねぎ・ねぎ りんご・バナナ・昆布
26	水	ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ 梨	牛乳 人参 パウンドケーキ りんご	スキムミルク 人参 パウンドケーキ	ぎゅうにく・煮干し 脱脂粉乳・卵	精白米・はるさめ・ごま油 バター・薄力粉・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン 干しいたけ・わかめ もやし・ねぎ・なし
27	木	麦ごはん 秋野菜のカレー 福神漬 梨ときゅうりのごまサラダ トマト りんご	牛乳 ふかし芋 バナナ	スキムミルク 今川焼	ぶたにく・脱脂粉乳	精白米・押麦・さつまいも	たまねぎ・なす・トマト えだまめ・福神漬・きゅうり みかん缶・なし・みずな りんご・エリンギ
28	金	ごはん 鶏肉ときのこのケチャップ煮 かに玉春雨スープ 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 いりこ	鶏もも・かにかまぼこ 煮干し・卵・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 はるさめ・ごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン 生しいたけ・しめじ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・いんげん バナナ・りんご・みかん缶 パイナップル
29	土	肉みそうどん 牛乳 梨	麦茶 豆乳ボール りんご	麦茶 クリームパン りんご	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・干しいたけ なし・りんご

### ☆かぼちゃケーキ☆

#### ●材料（アルミカップ約6個分）

- ・かぼちゃ 小1/4個
- ・無塩バター 80g
- ・卵 小2個
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・砂糖 80g

#### ●作り方

- ①かぼちゃをぶつ切りにし、やわらかくなるまで電子レンジにかけ、粗めにつぶす
- ②ボウルに卵と砂糖を入れ、混ぜる
- ③②に溶かしバターを加えて混ぜる
- ④ホットケーキミックスとつぶしたかぼちゃを入れ、さっくり混ぜる
- ⑤アルミカップ又は型に生地を流し入れ、170度に予熱したオーブンで20～30分焼く

### ☆お知らせ☆

- ・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。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけください。