

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 みかん	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 メロンパン 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 みかん・バナナ
3 月	ごはん 納豆 大根のそぼろ煮 かきたま汁 りんご	牛乳 焼き芋 みかん	アイスコープ 焼き芋 みかん	納豆・かつお節・厚揚げ 卵・かつお節・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 さつまいも	だいこん・にんじん・いんげん たまねぎ・にんじん・こんぶ ねぎ・りんご・みかん
4 火	ごはん いり豆腐の卵とじ 切干大根のみそ汁 バナナ	牛乳 パン・ティンク みかん	スキムミルク パン・ティンク 昆布	鶏こまぎれ・かまぼこ 豆腐・卵・煮干し あわせみそ・脱脂粉乳 牛乳	精白米・調合油・食パン	にんじん・たまねぎ・生しいたけ いんげん・切干大根 しめじ・ねぎ・バナナ・昆布
5 水	麦ごはん チキンカレー 福神漬 さつま芋のヨーグルトサラダ りんご	牛乳 きな粉 ちんすこう みかん	スキムミルク きな粉 ちんすこう みかん	鶏肉・脱脂粉乳・ハム ヨーグルト・きな粉	精白米・押麦・じゃがいも さつまいも・薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬 きゅうり・レーズン・りんご みかん
6 木	わかめごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー かぶのスープ みかん	牛乳 パン りんご	スキムミルク 今川焼 いりこ	豆腐・煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・ごま油	わかめ・しめじ・えのきたけ にんじん・いんげん・たまねぎ しょうが・ブロッコリー・かぶ パセリ・みかん
7 金	ごはん 魚のカレー焼き キャベツとわかめのサラダ 根菜のミネストローネスープ バナナ	麦茶 梅雑炊 りんご	麦茶 梅雑炊 りんご	白身魚・ベーコン かつお節・卵	精白米・マカロニ マヨネーズ・ごま	レモン・キャベツ・わかめ にんじん・れんこん・トマト だいこん・ごぼう・パセリ バナナ・練り梅・ねぎ・こんぶ
8 土	肉うどん 牛乳 みかん	麦茶 豆乳ボール りんご	麦茶 ミルクフランス りんご	牛肉・かまぼこ かつお節・牛乳	うどん・パン	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ほうれんそう こんぶ・みかん・りんご
10 月	ごはん ポークチャップ 豆乳スープ みかん	麦茶 バナナ カップヨーグルト	麦茶 バナナ カップヨーグルト	豚肉・豆乳・すりみそ ヨーグルト	精白米	たまねぎ・ピーマン・生椎茸 かぼちゃ・にんじん・パセリ みかん・バナナ
11 火	玄米ごはん 明太子入り卵焼き 刻み昆布の煮付け 鶏ごぼう汁 りんご	牛乳 いきなり 団子 みかん	スキムミルク いきなり 団子 昆布	めんたいこ・油揚げ・卵 鶏肉・かつお節・みそ 納豆・脱脂粉乳	精白米・玄米	生しいたけ・ねぎ・昆布 ごぼう・にんじん だいこん・こんぶ・りんご
12 水	ごはん 鮭と白菜の重ね蒸し 赤だしみそ汁 みかん	牛乳 甘栗マフィン りんご	スキムミルク 甘栗マフィン いりこ	鮭・赤みそ・あわせみそ かつお節・卵・煮干し	精白米・じゃがいも 薄力粉・バター	えのきたけ・にんじん 生しいたけ・白菜・ねぎ なめこ・わかめ・昆布・みかん いんげん豆
13 木	ごはん みそおでん 卵豆腐の清汁 バナナ	牛乳 芋入り ぜんざい りんご	麦茶 芋入り ぜんざい	鶏肉・うずら卵・はんぺん すりみそ・たまご豆腐 かつお節・あずき・豆腐	精白米・さといも こんにやく・片栗粉 白玉粉 さつま芋	にんじん・だいこん・いんげん えのきたけ・わかめ・こんぶ みつば・バナナ
14 金	ごはん 八宝菜 キャロットスープ りんご	牛乳 菓子 バナナ	牛乳 菓子 いりこ	豚肉・かまぼこ・うずら卵 ウインナー・卵・牛乳 煮干し	精白米・片栗粉	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン 干しいたけ・にんじん クリームコーン・パセリ・りんご
15 土	ウインナーパン みかん 野菜ジュース	生活発表会			ウインナーパン	みかん・野菜ジュース

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 (1000kcal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	573	17.6	12.3	213	2.1	237	0.27	0.35	36	4.3	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(%)			15 %		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
17 月	ごはん 麻婆春雨 えのき茸のスープ みかん	牛乳 おにぎり スティックごぼう	麦茶 おにぎり スティックごぼう	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し	精白米・片栗粉・ごま油 はるさめ	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 根深ねぎ・しょうが・ねぎ えのきたけ・わかめ・みかん
18 火	ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 ビーンズスープ みかん	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		鶏肉・大豆 ベーコン・煮干し ヨーグルト	精白米・片栗粉・調合油	にんじん・しめじ・生しいたけ だいこん・いんげん豆 こんぶ・たまねぎ・セロリー パセリ・みかん・バナナ
19 水	ごはん 納豆 ぎせい豆腐 トマト 切り干し大根のスープ りんご	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん 昆布	ぶたミンチ・豆腐・卵 煮干し・納豆・脱脂粉乳 肉まん	精白米・片栗粉	しょうが・にんじん・干し椎茸 グリーンピース・トマト・切干し大根 たまねぎ・えのきたけ パセリ・りんご・昆布
20 木	もちつき お雑煮(以上児) おにぎり(以上児) 煮込みうどん(未満児) みかん	麦茶 パン	みかん	鶏肉・かつお節	さといも・こんにゃく 精白米・うどん もち	だいこん・にんじん ごぼう・干し椎茸・こんぶ こまつな・みかん
21 金	誕生会 チキンライス エビフライ トマト コンソメスープ コールスローサラダ みかん	麦茶 苺のショートケーキ		鶏肉・卵・煮干し	精白米・バター 薄力粉・パン粉 ドレッシング	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマト ごぼう・いんげん・きゅうり キャベツ・コーン・りんご みかん
22 土	中華丼 牛乳 ワカメスープ りんご	麦茶 バターロール みかん	麦茶 きな粉ロール みかん	ぶたにく・かまぼこ 牛乳・煮干し	精白米・ごま油・片栗粉 ごま・パン	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン りんご・わかめ・ねぎ・みかん
25 火	クリスマスの集い 食パン ホワイトシチュー ローストチキン ツナサラダ みかん	牛乳 お楽しみ おやつ バナナ	ミルク お楽しみ おやつ	ベーコン・牛乳 生クリーム 鶏肉・ツナ	食パン・マヨネーズ	かぶ・たまねぎ・にんじん パセリ・しょうが・りんご きゅうり・コーン・キャベツ にんじん・みかん
26 水	黒米ごはん 石狩汁 高野豆腐の卵とじ りんご	牛乳 スイート パンケーキ バナナ	スキムミルク スイート パンケーキ いりこ	鮭・あわせみそ・煮干し かしわシチ・凍り豆腐・卵 脱脂粉乳・卵・生クリーム コンデンスミルク・牛乳	精白米・黒米 じゃがいも・しらたき バター	だいこん・にんじん・ごぼう 生しいたけ・ねぎ・たまねぎ いんげん・りんご・かぼちゃ
27 木	ごはん 肉団子ときのこのケチャップ煮 白菜ミルクスープ みかん	牛乳 バナナ コーンフレーク		ぶたミンチ・卵・ベーコン 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	精白米・パン粉・片栗粉 さつまいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン 生しいたけ・しめじ・はくさい コーン・パセリ・みかん バナナ
28 金	保育おさめ お弁当の日	麦茶 パン	みかん		パン	みかん

☆タンドリーチキン☆

○材料(4人分)

- ・鶏もも肉30g
- ・にんにく又はガーリックパウダー
- ・プレーンヨーグルト
- ・しょうゆ
- ・カレー粉
- ・トマトピューレ
- ・レモン汁
- ・生姜

- 8切
- 少々
- 50g
- 大さじ1
- 小さじ1
- 50g
- 小さじ1
- 少々

○作り方

- ①にんにくと生姜はすりおろす。
- ②鶏肉以外の材料と①をボウルに混ぜ合わせる。
- ③②に鶏肉を加え、10分くらい漬け込む。
- ④③から鶏肉を取り出し、天板に並べて温めておいた180℃のオーブンで20分焼く。
(フライパンで焼いてもいいです。)

☆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。
- ・レシビを希望される方は、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下さい。
- ・12/28(金)保育おさめの日は、全園児(離乳食は除く)お弁当の日です。準備をお願いします。