

| 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 | 入園式 春野菜のスパゲティ ドレッシングサラダ ネーブル | | | ウインナー | スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・片栗粉 フレンチドレッシング | キャベツ・にんじん・アスパラ トマト・きゅうり・りんご はくさい・ネーブル |
| 3 月 | ごはん 肉じゃが おろし汁 りんご | 牛乳 肉まん ネーブル | スキムミルク 肉まん | 牛肉・豆腐・かつお節 脱脂粉乳・肉まん | 精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉 | たまねぎ・にんじん グリーンピース・わかめ・ねぎ だいこん・こんぶ・りんご |
| 4 火 | ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ネーブル | 牛乳 ごま ちんすこう りんご | スキムミルク ごま ちんすこう りんご | 豆腐・豚ミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳 | 精白米・片栗粉・油 薄力粉 | にんじん・たまねぎ・しいたけ 白ねぎ・しょうが・ねぎ わかめ・えのきたけ・ねぎ ネーブル・りんご |
| 5 水 | ごはん 魚の野菜あんかけ 春キャベツのみそ汁 いちご | 牛乳 粉ふき芋 ネーブル | スキムミルク じゃがバター | 白身魚・豆腐・油揚げ 煮干し・あわせみそ 脱脂粉乳 | 精白米・片栗粉・油 ごま油・じゃがいも バター | にんじん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・しょうが いんげん・わかめ・キャベツ ねぎ・いちご |
| 6 木 | ごはん 春野菜のキッシュ きゅうりのゆかり和え ミニストローネスープ ネーブル | 牛乳 かつぱ (チーズ・ 苺) | スキムミルク カナッペ (チーズ・苺) | ロースハム・生クリーム 卵・チーズ・ベーコン 脱脂粉乳 | 精白米・マカロニ じゃがいも | キャベツ・たまねぎ・アスパラ 赤ピーマン・きゅうり たまねぎ・にんじん・トマト パセリ・ネーブル・いちご |
| 7 金 | ごはん 納豆 ポークチャップ 豆乳スープ バナナ | 牛乳 栗入り ぜんざい りんご | 麦茶 栗入り ぜんざい | 納豆・豚肉・豆乳・みそ 小豆・豆腐 | 精白米・白玉粉・栗 | たまねぎ・ピーマン・しいたけ かぼちゃ・にんじん・パセリ バナナ |
| 8 土 | 親子うどん 野菜の塩昆布和え ネーブル | 牛乳 野菜パン バナナ | 牛乳 クリームチーズパン バナナ | 鶏肉・かまぼこ・卵 かつお節・牛乳 | うどん・パン | にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう きゅうり・なす・ネーブル バナナ |
| 10 月 | ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 かきたま汁 ネーブル | 牛乳 ふかし芋 りんご | スキムミルク ふかし芋 りんご | 鶏もも・すりごま・卵 かつお節・脱脂粉乳 | 精白米・片栗粉・さつまいも | キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・いんげん・こんぶ ねぎ・ネーブル・りんご |
| 11 火 | ごはん 豆腐ときのこのグラタン 春野菜のスープ トマト りんご | 牛乳 マカロニ あべかわ きゅうり スティック ネーブル (ひよこ組) | スキムミルク マカロニ あべかわ きゅうり スティック | 絹ごし豆腐・かしわシチ みそ・生クリーム・牛乳 チーズ・脱脂粉乳・きな粉 | 精白米・マヨネーズ バター・じゃがいも マカロニ | しめじ・えのきたけ・にんじん 白ねぎ・トマト・キャベツ たけのこ・パセリ・りんご きゅうり |
| 12 水 | 玄米ごはん 魚の煮付け 五目みそ汁 ネーブル | 麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以) | | 白身魚・豆腐・煮干し みそ・ヨーグルト | 精白米・玄米・さつまいも | しょうが・だいこん・にんじん いんげん・しいたけ・ねぎ ネーブル・バナナ |
| 13 木 | ごはん 納豆 松風焼き トマト きゅうりの浅漬け けんちん汁 りんご | 牛乳 鮭雑炊 バナナ | 麦茶 鮭雑炊 | 納豆・かしわシチ・卵・みそ 豆腐・削り節・鮭 かつお節 | 精白米・さといも しらたき | たまねぎ・にんじん・ねぎ トマト・きゅうり・だいこん しいたけ・ごぼう・こんぶ ねぎ・りんご |
| 14 金 | 誕生会 春のピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ヨーグルトサラダ コンソメスープ トマト いちご | 牛乳 焼きドーナツ りんご | 麦茶 桜もち | ベーコン・鶏肉 ヨーグルト・煮干し | 精白米・じゃがいも バター・塩こうじ 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 トマト・キャベツ・りんご きゅうり・ごぼう・いんげん いちご |
| 15 土 | 牛丼 豆腐の清汁 りんご | 牛乳 野菜パン バナナ | 牛乳 ウインナーパン バナナ | 牛肉・豆腐・削り節・牛乳 | 精白米・しらたき パン | にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・わかめ まこんぶ・ねぎ・りんご 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 (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 | 452 | 19.4 | 11.6 | 242 | 2.1 | 178 | 0.26 | 0.40 | 31 | 4.8 | 1.8 |
| 保育所(園)における 食事摂取基準※1 | 500 | 14.2 | 17 | 250 | 2.8 | 200 | 0.35 | 0.33 | 20 | 3.2 | 1.4 |
| 炭水化物エネルギー比(%) | 61 % | | 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 | | 目安: 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 豚肉のトマト煮 ミルクスープ ネーブル | 牛乳 りんごゼリー ウエハース | スキムミルク りんごゼリー ウエハース | 豚肉・大豆・ウィンナー 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳・ゼラチン | 精白米・じゃがいも | にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・キャベツ パセリ・ネーブル |
| 18 火 | ごはん 納豆 切り干し大根の卵焼き さつま汁 トマト りんご | 牛乳 クワッパン バナナ | スキムミルク たい焼き | 納豆・卵・鶏肉・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳 | 精白米・さつまいも しらたき | 切干し大根・にんじん・ねぎ しいたけ・こんぶ・トマト だいこん・ごぼう・ねぎ りんご |
| 19 水 | 親子遠足 お弁当の日 <ひよこ組> 親子丼 親子汁 みそ汁 バナナ | 牛乳 菓子 ネーブル | | 鶏肉・卵・かまぼこ 豆腐 | 精白米 | にんじん・たまねぎ・椎茸 みつば・えのき茸・ねぎ バナナ |
| 20 木 | 食パン クリームシチュー ひじきのサラダ トマト りんご | 牛乳 ピースご飯の おにぎり ネーブル | 麦茶 ピースご飯の おにぎり 昆布 | 鶏肉・牛乳・生クリーム チーズ | 食パン・じゃがいも 精白米 | たまねぎ・にんじん パセリ・ひじき・きゅうり コーン・トマト・りんご グリーンピース・塩昆布 |
| 21 金 | 黒米ごはん 鮭のレモン蒸し ビーンズスープ バナナ | 牛乳 プリン 人参スティック りんご (ひよこ組) | スキムミルク プリン 人参スティック | 鮭・大豆・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳 卵・牛乳 | 精白米・黒米 | えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・スナップえんどう セロリー・にんじん・パセリ バナナ・にんじん |
| 22 土 | スパゲティミートソース コールスローサラダ ネーブル | 牛乳 野菜パン バナナ | 牛乳 練乳パン バナナ | 合いびきミンチ・チーズ 牛乳 | スパゲティ・オリーブ油 薄力粉・フルクトレッシング パン | たまねぎ・にんじん・しいたけ ピーマン・パセリ・きゅうり キャベツ・コーン・りんご ネーブル・バナナ |
| 24 月 | ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ 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 | 牛肉・煮干し・脱脂粉乳 | 精白米・はるさめ・ごま油 コーンフレーク | たまねぎ・にんじん・ピーマン しいたけ・わかめ・もやし ねぎ・りんご・バナナ |
| 25 火 | 麦ごはん 福神漬 チキンカレー ツナサラダ バナナ | 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 | 鶏肉・脱脂粉乳・ツナ 卵・牛乳 | 精白米・押麦・じゃがいも マヨネーズ・食パン バター | たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬・りんご きゅうり・コーン・キャベツ バナナ |
| 26 水 | ごはん 鯛の若草焼き トマト きゅうりのゆかり和え すいとん汁 りんご | 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 | 鯛切身・鶏肉・豆腐 かつお節・脱脂粉乳 | 精白米・マヨネーズ だご | ピーマン・白ねぎ・トマト きゅうり・にんじん・かぼちゃ しいたけ・ごぼう・ねぎ こんぶ・りんご・バナナ みかん・メロン・パイナップル |
| 27 木 | ごはん 豆腐チャンプル コーンスープ 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 | 豆腐・豚肉・卵 ウィンナー・脱脂粉乳 | 精白米・ごま油・片栗粉 バター・薄力粉 | ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ・コーン・パセリ ネーブル・レモン |
| 28 金 | ごはん 納豆 鶏肉と春野菜の炊き合わせ 卵豆腐の清汁 りんご | 麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以) | | 納豆・鶏肉・たまご豆腐 かつお節・ヨーグルト 煮干し | 精白米・じゃがいも | たけのこ・ごぼう・にんじん ふき・えのきたけ・わかめ こんぶ・みつば・りんご バナナ |

☆春野菜のスパゲティ☆

○材料 (4人分)

- ・スパゲティ乾麺 300 g
- ・ウィンナー (小口切り) 3本
- ・キャベツ (せん切り) 2枚
- ・人参 (せん切り) 1/4本
- ・じゃが芋 (太いせん切り) 1個
- ・アスパラガス (ななめ薄切り) 2本

- ・カットトマト缶 100 g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・粉ブイヨン 大さじ1
- ・水 450 c c
- ・みりん 大さじ1/2

○作り方

- ①アスパラガスは熱湯でさっと茹でておく。
- ②鍋に少量油をしき、ウィンナーと野菜を炒める。
- ③②に水と調味料を加え、じゃが芋に火が通るまで煮る。
- ④麺を茹でる。
- ⑤麺を皿に分け、③を上にかき、アスパラガスを上にする。

☆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。
- ・レシピを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・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。
- ・4/19 (水) はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ0.1.2組を除く)