

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 れんこんの落とし揚げ トマト かきたま汁 りんご	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		木綿豆腐・卵・かつお節 ヨーグルト・煮干し 牛乳	精白米・片栗粉・油	れんこん・めひじき・にんじん トマト・たまねぎ・こんぶ ねぎ・りんご・バナナ
2	土	和風スパゲティ キャベツとわかめのサラダ バナナ	牛乳 パン みかん	牛乳 パン みかん	ハム・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉 マヨネーズ・パン すりごま	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・のり・キャベツ わかめ・バナナ・みかん
4	月	ごはん 豚肉のトマト煮 コーンスープ みかん	牛乳 ミルクモチ りんご	スキムミルク ミルクモチ	ぶたにく・大豆・きな粉 ウインナー・卵 脱脂粉乳・牛乳	精白米・じゃがいも 片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・コーン パセリ・みかん・りんご トマト
5	火	麦ごはん チキンカレー 福神漬 菜果サラダ バナナ	牛乳 カナッペ 人参スティック みかん (ひよこ組)	スキムミルク カナッペ 人参スティック	鶏こまぎれ・脱脂粉乳 ベビーチーズ・牛乳	精白米・押麦 じゃがいも フレンチドレッシング	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・みかん缶・レーズン りんご・みずな・バナナ いちごジャム・みかん
6	水	ごはん 魚のみぞれあん さつま汁 みかん	牛乳 ほうれん草 のケーキ りんご	スキムミルク ほうれん草 のケーキ	魚切身・鶏こまぎれ・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉・油 さつまいも・しらたき ホットケーキミックス バター	しめじ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・しょうが・だいこん みずな・ごぼう・ねぎ・みかん ほうれんそう・りんご
7	木	雑穀ごはん 豆腐ときのこのグラタン ブロッコリー 根菜のミネストローネスープ りんご	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	絹ごし豆腐・カマンベール すりみそ・生クリーム 牛乳・チーズ・ベーコン 脱脂粉乳	精白米・雑穀米 マヨネーズ・バター マカロニ・コンフレク	しめじ・えのきたけ・にんじん ねぎ・ブロッコリー・れんこん トマト・だいこん・ごぼう パセリ・りんご・バナナ
8	金	ごはん 納豆 切り干し大根の卵焼き トマト のっぺい汁 りんご	牛乳 栗入り ぜんざい バナナ	麦茶 栗入り ぜんざい	納豆・卵・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 あずき・牛乳	精白米・さといも 片栗粉・くり	切り干しだいこん・にんじん ねぎ・乾しいたけ・こんぶ トマト・だいこん・ごぼう いんげん・りんご・バナナ
9	土	ビビンバ丼 ワカメスープ みかん	牛乳 パン バナナ	牛乳 パン バナナ	牛ミンチ・赤みそ・卵 煮干し・牛乳	精白米・ごま油・パン すりごま	にんじん・もやし わかめ・たまねぎ・ねぎ みかん・バナナ・ほうれんそう
11	月	黒米ごはん 肉じゃが 五目みそ汁 バナナ	牛乳 フレンチトースト きゅうりスティック りんご (ひよこ組)	スキムミルク フレンチトースト きゅうり スティック	牛肉・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・黒米・じゃがいも しらたき・さつまいも 食パン・バター	たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース・生しいたけ みずな・バナナ・きゅうり
12	火	ごはん 納豆 酢豚 ほうれん草と卵のスープ りんご	牛乳 梅ぞうすい みかん	麦茶 梅ぞうすい	納豆・ぶたにく・煮干し 卵・かつお節・牛乳	精白米・片栗粉・ごま油	しょうが・乾しいたけ たまねぎ・にんじん・ピーマン パイン・ほうれんそう えのきたけ・りんご・練り梅 ねぎ・こんぶ・みかん
13	水	ごはん 鮭のレモンクリームソース 粉ふきいも ブロッコリー 冬野菜のスープ みかん	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	さけ・牛乳・生クリーム ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 薄力粉・じゃがいも	しめじ・レモン・バナナ ブロッコリー・はくさい・かぶ にんじん・たまねぎ・パセリ みかん
14	木	ごはん みそおでん おろし汁 りんご	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	鶏もも・厚揚げ・竹輪 はんぺん・すりみそ 木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳・肉まん・牛乳	精白米・さといも・片栗粉	だいこん・にんじん・いんげん わかめ・ねぎ・だいこん こんぶ・りんご・バナナ
15	金	玄米ごはん 豆腐チャンプル かにときのこの中華スープ みかん	牛乳 じゃが芋 焼き団子 りんご	スキムミルク 今川焼	木綿豆腐・ぶたにく・卵 煮干し・かにかま 脱脂粉乳・牛乳	精白米・玄米・ごま油 いりごま・じゃがいも	ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ・生しいたけ えのきたけ・ねぎ・みかん りんご

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) (μ g)	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	518	21.3	14.2	307	2.4	246	0.33	0.48	40	5.3	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	20	15	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.6	1.4
炭水化物エネルギー比(%)		60 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		25 %	
		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B1、鉄は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	生活発表会(3歳以上児) 肉みそうどん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 パン みかん	牛乳 パン みかん	ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・かにかまぼこ 牛乳	うどん・片栗粉・パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・乾しいたけ・わかめ きゅうり・バナナ・みかん
18	月	ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ みかん	牛乳 パンプディング きゅうりスティック りんご(ひよこ組)	スキムミルク パンプディング きゅうり スティック	牛肉・煮干し 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・はるさめ・ごま油 食パン・すりごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン 乾しいたけ・もやし・わかめ いんげん・みかん・きゅうり りんご
19	火	☆誕生会☆ 中華おこわ 魚のコーン焼き ブロッコリー みかん 白菜とりんごのごまサラダ 根菜スープ	牛乳 クロワッサン りんご	牛乳 ワッフル	ぶたにく・魚切身・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・もち米・ごま油 マヨネーズ・クロワッサン ごまドレッシング ワッフル	にんじん・たけのこ グリーンピース・こんぶ・コーン ブロッコリー・はくさい みかん缶・りんご・みずな れんこん・だいこん・ごぼう いんげん・乾しいたけ
20	水	雑穀ごはん きのこオムレツ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ りんご	牛乳 ふかし芋 みかん	スキムミルク ふかし芋 みかん	卵・ハム・牛乳 チーズ・ウィンナー 生クリーム・脱脂粉乳	精白米・雑穀米・バター マヨネーズ・じゃがいも さつまいも	しめじ・生しいたけ・たまねぎ 赤ピーマン・グリーンピース 刻み昆布・にんじん・パセリ りんご・みかん
21	木	☆クリスマスの集い☆ 食パン クリームシチュー ローストチキン ブロッコリー みかん さつま芋のヨーグルトサラダ	牛乳 お楽しみ おやつ	ジョア お楽しみ おやつ	鶏もも・牛乳・ハム ヨーグルト 生クリーム	食パン・じゃがいも さつまいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・ブロッコリー きゅうり・レーズン・みかん
22	金	ごはん 納豆 かぼちゃのそぼろ煮 かぶのみそ汁 りんご	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	納豆・牛肉・木綿豆腐 煮干し・みそ・牛乳	精白米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ いんげん・かぶ・キャベツ ねぎ・りんご・昆布 バナナ
23	土	きのこスパゲティ ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 パン みかん	牛乳 パン みかん	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・オリーブ油 フレンチドレッシング	にんじん・生しいたけ・しめじ えのきたけ・ピーマン きゅうり・りんご・はくさい バナナ・みかん
25	月	ごはん 洋風炒り豆腐 えのき茸のスープ みかん	牛乳 抹茶ちんすこう 人参スティック コーンフレーク(ひよこ組) バナナ(ひよこ組)	スキムミルク 抹茶 ちんすこう 人参スティック	ベーコン・豆腐・卵 煮干し・脱脂粉乳・牛乳	精白米・油・薄力粉 コーンフレーク	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・えのきたけ わかめ・みかん・バナナ 乾しいたけ
26	火	ごはん 納豆 石狩汁 ひじきの五目煮 りんご	牛乳 焼きドーナツ みかん	スキムミルク アメリカンドッグ	納豆・さけ・みそ・煮干し さつま揚げ・脱脂粉乳 牛乳	精白米・じゃがいも しらたき・ドーナツ アメリカンドッグ	だいこん・にんじん・ごぼう 生しいたけ・ねぎ・めひじき いんげん・こんぶ・りんご みかん
27	水	ごはん 豚肉のオイスター炒め かぶのスープ バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ りんご	スキムミルク マカロニ あべかわ	ぶたにく・煮干し・牛乳 脱脂粉乳・きな粉	精白米・マカロニ	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・かぶ・パセリ バナナ・りんご
28	木	保育納め お弁当の日 (ひよこ組) ・親子丼 ・清汁 ・みかん	牛乳 クロワッサン りんご		牛乳・鶏肉・豆腐 煮干し・かまぼこ・卵	精白米・クロワッサン	たまねぎ・にんじん・こんぶ みつば・えのきたけ・ねぎ りんご・みかん・乾しいたけ

☆きのこのオムレツ☆

○材料 (4人分)

・卵 6個

・たまねぎ 1/4個

・しめじ 1/2個

・しいたけ 4個

・赤ピーマン 1個

・ハム 2枚

・バター 10g

・牛乳 1/2カップ

・粉チーズ 大さじ1

・塩 少々

・グリーンピース 大さじ1

【オーロラソース】

・ケチャップ 大さじ2

・マヨネーズ 大さじ2

○作り方

①玉ねぎは半分に切って千切り、しいたけ、赤ピーマンは薄切り、ハムは千切りに切っておく。

②鍋にバターを溶かし玉ねぎとしめじ、しいたけをいれ炒める。  
火が通ってきたらハムもいれて全体的にしんなりしてきたら火を止めて粗熱をとる。

③赤ピーマンは軽く下茹でして②に加える。

④ボウルに卵、粉チーズ、牛乳、塩、グリーンピースと冷めた②をいれてよく混ぜる。

⑤耐熱容器に油をしき、④を流しいれ200℃のオーブンで20分焼く。

⑥焼きあがった⑤にソースをかける。

☆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。

・12/28(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組は除く)