

日曜	昼食		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	水	入園式 肉みそうどん 牛乳 りんご	麦茶 お菓子 バナナ		豚ミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉	玉ねぎ・人参・ねぎ ピーマン・しいたけ りんご・バナナ
2	木	麦ごはん チキンカレー マカロニサラダ いちご	牛乳 パン バナナ	スキムミルク 今川焼き	鶏肉・脱脂粉乳 ロースハム	精白米・押麦 じゃがいも・マカロニ ネーブル・マヨネーズ	たまねぎ・コーン 人参・グリーンピース きゅうり・みかん いちご
3	金	ごはん 牛肉のトマト炒め ジャーマンポテトスープ りんご	牛乳 和風マドレーヌ ネーブル	スキムミルク 和風マドレーヌ	牛肉・ウインナー 脱脂粉乳・卵・豆乳 きな粉	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス バター	トマトホール缶詰 たまねぎ・レタス ピーマン・人参 セロリー・パセリ りんご・バナナ
4	土	スープパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 クリームパン ネーブル	豚ミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉	玉ねぎ・人参・ねぎ ピーマン・しいたけ バナナ・ネーブル
6	月	ごはん さつま芋のグラタン 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ ネーブル	牛乳 煮こみうどん バナナ	麦茶 煮こみうどん	かしわミンチ・卵 生クリーム・牛乳 ピザ用チーズ・ベーコン 鶏肉・かつお節	精白米・さつまいも バター・マカロニ じゃがいも・うどん	昆布・トマト・玉ねぎ にんじん・パセリ ネーブル・ねぎ・昆布
7	火	ごはん 肉団子と春野菜のスープ ツナサラダ りんご	牛乳 フルーツ ネーブル	スキムミルク カットコーン・枝豆	かしわミンチ・豆腐 まぐろ缶詰・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 はるさめ マヨネーズ	ねぎ・しょうが・キャベツ チンゲンサイ・人参 玉ねぎ・しいたけ・昆布 竹の子・りんご・枝豆 きゅうり・コーン缶
8	水	玄米ごはん 納豆 白身魚のチーズ焼き ブロッコリー トマト 鶏ごぼう汁 バナナ	牛乳 ストロベリーマドレーヌ りんご	スキムミルク ストロベリーマドレーヌ	納豆・白身魚・チーズ 鶏肉・かつお節 米麦あわせみそ 脱脂粉乳・卵	精白米・玄米・薄力粉 有塩バター マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・ブロッコリー トマト・ごぼう・大根 こんぶ・ねぎ・バナナ いちごジャム
9	木	ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん ワカメスープ ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		豚肉・卵・煮干し すりごま・ヨーグルト	精白米・片栗粉	ねぎ・しめじ・チンゲンサイ わかめ・人参・玉ねぎ・ねぎ いちご・バナナ
10	金	玄米ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル	鶏もも・豆乳 米麦あわせみそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・玄米 さつまいも	しょうが・玉ねぎ・人参 しめじ・いんげん・大根 ねぎ・りんご・ネーブル
11	土	春野菜のスパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 ミルクフランス バナナ	ウインナー・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・片栗粉	キャベツ・人参 アスパラガス・トマト缶 ネーブル・バナナ
13	月	ごはん ボークチャップ コンソメスープ バナナ	牛乳 フルーツ ビスコ	スキムミルク フルーツ ビスコ	豚肉・ウインナー・卵 脱脂粉乳	精白米・片栗粉	玉ねぎ・ピーマン 生しいたけ・コーン缶 パセリ・バナナ・りんご みかん缶・パインアップル
14	火	ごはん 納豆 洋風炒り豆腐 レタスとトマトのスープ りんご	牛乳 粉ふき芋 ネーブル	スキムミルク ジャガバター	納豆・ベーコン 豆腐・卵・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも バター	人参・玉ねぎ・しいたけ ほうれんそう・トマト パセリ・レタス・りんご
15	水	ごはん 鮭の和風クリームソース 粉ふき芋 けんちん汁 いちご	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子 バナナ	鮭・牛乳・生クリーム すりみそ・豆腐 削り節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・片栗粉・油 バター・じゃがいも さといも・こんにやく	しめじ・マッシュルーム 大根・人参・干しいたけ ごぼう・こんぶ・ねぎ いちご
16	木	雑穀ごはん 鶏肉と春野菜の炊き合わせ 清汁 ネーブル	牛乳 パン・ティンガ りんご	スキムミルク パン・ティンガ りんご	鶏もも・削り節 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・アマランサス じゃがいも・白玉麩 食パン	たけのこ・ごぼう・人参 ふき・わかめ・こんぶ・ねぎ ネーブル

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	500	20.6	13.9	251	2.3	180	0.29	0.42	35	4.4	2.2
保育所(園)における 食事摂取基準※1)	400	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(%)	59 %		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(主食は家庭より持参)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 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

日	曜	昼食	おやつ		材料		
			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	金	お弁当の日	牛乳 カップゼリー ビスコ		牛乳		
18	土	三色丼 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 クリームパン ネーブル	かしわミンチ・卵 牛乳	精白米	しょうが・にんじん ほうれんそう・バナナ ネーブル
20	月	ごはん 納豆 たけのこと大葉のつくね焼き わかめときゅうりの酢の物 五目みそ汁 りんご	牛乳 アメリカドッグ バナナ	スキムミルク アメリカドッグ	納豆・豚ミンチ・卵 いりごま・かにかまぼこ 豆腐・煮干し 米麦あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 さつまいも アメリカンドッグ	たけのこ・たまねぎ しょうが・しそ・わかめ きゅうり・にんじん 生しいたけ・水菜・りんご
21	火	誕生会 春のピラフ 魚のカレー焼き 野菜果サラダ 野菜スープ いちご	牛乳 菓子 バナナ	麦茶 桜もち	ベーコン・白身魚 煮干し	精白米・じゃがいも バター・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・コーン缶 パセリ・レモン果汁 きゅうり・みかん缶・レーズン りんご・水菜・キャベツ かぼちゃ・いちご
22	水	ごはん 鶏肉の中華和え 春雨スープ ネーブル	牛乳 チーズケーキ 人参スティック	スキムミルク チーズケーキ 人参スティック	鶏もも・すりごま 煮干し・いりごま 脱脂粉乳・卵 クリームチーズ	精白米・片栗粉・油 ごま油・春雨・薄力粉 バター	キャベツ・きゅうり わかめ・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ・ネーブル レモン
23	木	食パン 春キャベツのシチュー かぼちゃサラダ りんご	麦茶 ピースおにぎり いりこ(以上児) バナナ(未満児)		ベーコン・牛乳 生クリーム・チーズ ロースハム・煮干し	食パン・じゃがいも 精白米・マヨネーズ	たまねぎ・人参 グリーンボール・アスパラガス かぼちゃ・きゅうり・りんご グリーンピース
24	金	黒米ごはん 和風ハンバーグ あさりのみそ汁 ネーブル	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	豚ミンチ・豆腐・卵 あさり・赤みそ 米麦あわせみそ かつお節・脱脂粉乳	精白米・黒米 パン粉・片栗粉 コーンフレーク	たまねぎ・大根 生しいたけ・えのきたけ いんげん・ねぎ・こんぶ ネーブル・バナナ
25	土	カレー南蛮うどん バナナ 牛乳	麦茶 野菜パン ネーブル	スキムミルク ミルクフランス ネーブル	鶏こまぎれ・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉	にんじん・たまねぎ ねぎ・こんぶ・ほうれんそう バナナ・ネーブル
27	月	ごはん 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 みょうがのかきたま汁 りんご	牛乳 黒糖ちんすこう バナナ	スキムミルク 黒糖ちんすこう バナナ	納豆・厚揚げ かしわミンチ・卵 かつお節・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・油・薄力粉	にんじん・たまねぎ みょうが・こんぶ・ねぎ りんご・バナナ インゲン
28	火	ごはん 石狩汁 ひじきと豚肉の煮物 ネーブル	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	鮭・米麦あわせみそ 煮干し・豚肉 脱脂粉乳・肉まん	精白米・じゃがいも しらたき	だいこん・人参・ごぼう 生しいたけ・ねぎ・ひじき しめじ・枝豆・ネーブル
30	木	ごはん チンジャオロースー かにときの中華スープ バナナ	牛乳 オレンジゼリー ウエハス	スキムミルク オレンジゼリー ウエハス	牛肉・煮干し いりごま・かにか 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・片栗粉 しらたき	たけのこ・ピーマン 赤ピーマン・生しいたけ えのきたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ・バナナ オレンジジュース

### ☆さつま芋グラタン☆

#### ○材料 (4人分)

- ・さつま芋 中くらい1本
- ・かしわミンチ 20g
- ・卵 1個
- ・生クリーム 12g
- ・牛乳 35cc
- ・塩 少々
- ・有塩バター 4g
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・パセリ 少々

#### ○作り方

- ①さつま芋は皮を剥いて適当な大きさに切り、電子レンジにかけ、串が通る位までやわらかくになったら、ボウルにうつす。
- ②さつま芋が温かいときにバターも一緒に入れる。
- ③かしわミンチは全体に火が通るまで炒め、粗熱をとって冷ます。
- ④①に②、③、卵、生クリーム、牛乳、塩、ピザ用チーズパセリ全部を混ぜ合わせる。
- ⑤容器に入れて、オーブンで180度の15～20分焼く。

#### ☆お知らせ☆

- ・3/17(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。
- ・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。
- ・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下さい。