

日 曜	昼食	3時おやつ		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	玄米ごはん 魚と野菜の和風焼き おきうと 鶏ごぼう汁 バナナ	牛乳 フルーツ りんご	スキムミルク フルーツ りんご	魚・すりごま・鶏こまぎれ かつお節・みそ・脱脂粉乳	精白米・玄米	生しいたけ・しめじ・にんじん 根深ねぎ・しょうが・おきうと ごぼう・だいこん・こんぶ・ねぎ バナナ・りんご・みかん缶詰 メロン・パインアップル
2 木	ごはん かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け ミルクスープ クリームスイカ	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		豚ミンチ・卵・生クリーム 牛乳・ピザ用チーズ ウインナー・牛乳 生クリーム・ヨーグルト 煮干し	精白米・バター じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・刻み昆布 にんじん・パセリ・すいか・バナナ
3 金	ごはん 納豆 豚肉となすの炒め煮 とろろ昆布のスープ すいか	牛乳 じゃが芋 焼き団子 ネーブル	アイスコア とうもろこし	納豆・豚肉・大豆 煮干し・脱脂粉乳	精白米	なす・たまねぎ・トマト・コーン パセリ・えのきたけ・にんじん とろろ昆布・オクラ・すいか
4 土	肉みそうどん 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	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 バナナ・ネーブル
6 月	ごはん 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 かきたま汁 ネーブル	牛乳 パン パンプリン バナナ	スキムミルク パン パンプリン	ぶたミンチ・厚揚げ うずら豆・卵・かつお節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・片栗粉・食パン	とうがん・たまねぎ・にんじん たまねぎ・こんぶ・葉ねぎ ネーブル・パインアップル缶詰
7 火	☆七夕 誕生会☆ 鯛の彩りピラフ 鶏肉のねぎソース 短冊サラダ 七夕スープ トマト クリームスイカ	麦茶 カップ ゼリー バナナ	麦茶 バニラ アイス バナナ	鮭フレーク・鶏もも すりごま・かにかまぼこ 煮干し・アイスクリーム	精白米・バター・片栗粉 油・ごま油・はるさめ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・赤ピーマン・ピーマン ねぎ・キャベツ・きゅうり みかん缶・オクラ・トマト・すいか
8 水	ごはん 洋風炒り豆腐 レタスとトマトのスープ すいか	牛乳 チーズ ケーキ ネーブル	スキムミルク チーズ ケーキ ネーブル	ベーコン・豆腐・卵 脱脂粉乳・クリームチーズ	精白米・薄力粉・バター	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ほうれんそう・トマト・パセリ レタス・すいか・レモン
9 木	麦ごはん 夏野菜のカレー ゴーヤのツナサラダ トマト ネーブル (未) パインアップル (以)	牛乳 かつぱ (チーズ・ジャム) きゅうりスティック	スキムミルク かつぱ (チーズ・ジャム) きゅうりスティック	ぎゅうにく・脱脂粉乳 ツナ・ペビーチーズ	精白米・押麦 じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・なす ピーマン・トマト・グリーンピース ゴーヤ・コーン・にんじん キャベツ・きゅうり・パインアップル いちごジャム
10 金	ごはん 納豆 和風ミートボール だご汁 すいか	牛乳 フルーツ ヨーグルト バナナ	スキムミルク 今川焼	納豆・ぶたミンチ・豆腐 脱脂粉乳・鶏こまぎれ 油揚げ・煮干し・みそ	精白米・片栗粉・だご	えのきたけ・たまねぎ・しょうが にんじん・生しいたけ・かぼちゃ ごぼう・ねぎ・すいか
11 土	親子丼 清汁 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 メロンパン ネーブル	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・削り節・牛乳	精白米・白玉麩	にんじん・たまねぎ・干しいたけ みつば・わかめ・こんぶ・ねぎ バナナ・ネーブル
13 月	ごはん 牛肉のトマト炒め キャロットスープ ネーブル	牛乳 かぼすの パウンドケーキ バナナ	スキムミルク かぼすの パウンドケーキ	牛肉・ウインナー 卵・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・薄力粉 バター	トマト缶・たまねぎ・レタス ピーマン・にんじん・コーン缶 パセリ・ネーブル・かぼす果汁
14 火	ごはん スペイン風オムレツ きゅうりの塩昆布和え ミネストローネスープ すいか	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	卵・ウインナー 牛乳・粉チーズ ベーコン・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも バター・マカロニ コーンフレーク	生しいたけ・グリーンピース トマト・たまねぎ・にんじん パセリ・すいか・バナナ
15 水	ごはん 納豆 夏ちゃんこ汁 トマト じゃが芋とピーマンのきんぴら ネーブル (未) パインアップル (以)	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	豚肉・白身のすり身 むきえび・納豆 豆腐・煮干し・みそ かつお節・すりごま 脱脂粉乳	精白米・こんにやく じゃがいも・しらたき	にんじん・しょうが・ごぼう とうがん・ねぎ・黄ピーマン ピーマン・トマト

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	20.9	13.6	263	2.5	213	0.29	0.43	32	4.2	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準※1	540	14.2	17	220	2.4	190	0.29	0.33	17	3.6	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 (%)		17 %		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	木	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おくらのみそ汁 クリームスイカ	麦茶 ひまわりヨーグルト バナナ		鶏もも・豆腐・油揚げ 煮干し・みそ ヨーグルト	精白米・黒米	しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・なす・オクラ すいか・アガー・オレンジジュース バナナ
17	金	ごはん 麻婆なす 中華スープ すいか	牛乳 ふかし芋 ネーブル	ｽｽﾞﾐﾙｸ 小豆白玉	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・いりごま 脱脂粉乳・ゆで小豆 豆腐・卵	精白米・片栗粉・ごま油 白玉粉	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・えのきたけ にんじん・たまねぎ・ねぎ・すいか
18	土	五目そうめん 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 クリームパン バナナ	鶏こまぎれ・かつお節 卵・牛乳	そうめん	にんじん・干しいたけ・きゅうり トマト・こんぶ・ネーブル・バナナ
20	月	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ ピーンズスープ すいか	牛乳 マロンあべかわ ネーブル	ｽｽﾞﾐﾙｸ マロンあべかわ ネーブル	鶏もも・ヨーグルト 大豆・ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	精白米・マカロニ	レモン果汁・しょうが・きゅうり キャベツ・コーン・りんご たまねぎ・セロリー・にんじん パセリ・すいか・ネーブル
21	火	ごはん ゴーヤの梅風味チャンプル ジャーマンポテトスープ ネーブル(未) パイナップル(以)	牛乳 パン バナナ	ｽｽﾞﾐﾙｸ レモン風味 ラスク バナナ	木綿豆腐・豚肉・卵 ウインナー・脱脂粉乳	精白米・ごま油 じゃがいも・食パン	ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ たけのこ・にんじん・練り梅 セロリー・パセリ・レモン果汁 パイナップル
22	水	ごはん 納豆 鮭のレモン蒸し トマト 豆乳入りみそ汁 クリームスイカ スパゲティミートソース	麦茶 冷やしそうめん バナナ(未満児)		納豆・鮭・豆乳 みそ・煮干し 鶏こまぎれ・かつお節	精白米・さつまいも そうめん	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・いんげん・トマト にんじん・ねぎ・すいか 干しいたけ・えだまめ・こんぶ
25	土	牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 メロンパン バナナ	合びきミンチ 粉チーズ・牛乳	スパゲティ オリーブ油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・干しいたけ ピーマン・グリーンピース ネーブル・バナナ
27	月	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) ワンタンスープ すいか	牛乳 カルビ・セラー ウエハース	ｽｽﾞﾐﾙｸ カルビ・セラー ウエハース	豚肉・赤みそ・煮干し すりごま・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・じゃがいも ワンタン・卵	キャベツ・にんじん・干しいたけ ピーマン・わかめ・えのきたけ たまねぎ・いんげん・すいか
28	火	雑穀ごはん ひじきの卵焼き おきうと 枝豆臭汗 ネーブル(未) パイナップル(以)	牛乳 コアちんすこう バナナ	ｽｽﾞﾐﾙｸ コアちんすこう バナナ	油揚げ・卵・すりごま 豆腐・煮干し・みそ 赤みそ・脱脂粉乳	精白米・雑穀米・ こんにゃく・油・薄力粉	めひじき・にんじん・ねぎ おきうと・干しいたけ えだまめ・パイナップル バナナ
29	水	ごはん 納豆 魚のマリネ トマト かぼちゃのごま風味スープ クリームスイカ	牛乳 フレンチトースト 人参スティック	ｽｽﾞﾐﾙｸ フレンチトースト 人参スティック	納豆・魚切身・牛乳 ねりごま・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉・油 食パン・バター	たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・トマト・にんじん パセリ・すいか
30	木	食パン コーンクリームシチュー 豆のヨーグルトサラダ ネーブル	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり	ベーコン・牛乳 生クリーム ミックスピーンズ	食パン・じゃがいも ごま油・精白米 さつまいも	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・きゅうり ネーブル
31	金	ごはん 鶏しゅうまい ナムル 冬瓜かに玉スープ すいか	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		かつお・豆腐・すりごま かにかまぼこ・煮干し 卵・ヨーグルト	精白米・しゅうまいの皮 片栗粉・ごま油	しょうが・グリーンピース にんじん・もやし・きゅうり えのきたけ・にんじん・とうが ねぎ・すいか・バナナ

☆鶏肉のねぎソース☆

○材料(4人分)

- ・鶏もも肉 30g×8切
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・刻みねぎ 1カップ
- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・水 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

A

○作り方

- ①鶏肉にしょうゆ小さじ2で下味をつける。
片栗粉をまぶし、油をしいたフライパンで
中までしっかり火が通るように焼く
- ②鍋にAの材料を入れ、ふつふつ煮えてきたら、
刻んだねぎを入れて火を止める
- ③焼きあがった鶏肉に②のねぎソースをかける

☆ねぎソースは魚や豆腐にもよく合います♪

☆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。
- ・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。