

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	火	ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 春雨スープ 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	牛肉・煮干し・ごま 脱脂粉乳	精白米・春雨 コーンフレーク	エリンギ・れんこん・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・わかめ・ねぎ ネーブル・バナナ
2	水	雑穀ごはん 魚のケチャップ煮 枝豆呉汁 梨	牛乳 人参 パウンドケーキ バナナ	スキムミルク 人参 パウンドケーキ	魚切身・豆腐・煮干し みそ・赤みそ・脱脂粉乳 卵	精白米・雑穀・さつまいも こんにやく・バター 薄力粉	にんじん・オクラ・しいたけ ねぎ・えだまめ・梨
3	木	ごはん 納豆の袋煮 卵のぼろ汁 りんご	牛乳 りんごの コンポート バナナ	スキムミルク りんごの コンポート バナナ	納豆・卵・すし揚げ 鶏こまぎれ・かつお節 みそ・脱脂粉乳 ヨーグルト	精白米・さといも	いんげん・にんじん・かんぴょう ごぼう・だいこん・こんぶ・ねぎ りんご・バナナ
4	金	ごはん 肉みそ豆腐 トマト だぶ汁 ネーブル	牛乳 冷やし ぜんざい りんご	麦茶 冷やし ぜんざい	豆腐・豚ミンチ 赤みそ・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・小豆	精白米・片栗粉・さといも 白玉麩・しらたき さつまいも・押麦	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ねぎ・トマト・だいこん しょうが・こんぶ いんげん・ネーブル
5	土	きのこ卵のあんかけうどん 梨 牛乳	麦茶 (未)野菜パン (以)さつま芋ごまパン バナナ		鶏こまぎれ・卵 かつお節・牛乳	うどん・片栗粉・パン	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう・しめじ えのきたけ・しょうが・こまつな 干しいたけ・なし・バナナ
7	月	ごはん 豚肉のオイスター炒め 中華スープ りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ		ぶたにく・煮干し ごま・ヨーグルト	精白米	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・わかめ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・ねぎ りんご・バナナ
8	火	☆誕生会☆ 枝豆の炊き込みごはん チキン南蛮 卵豆腐の清汁 切り干し大根の酢の物 トマト 梨	麦茶 おはぎ りんご	麦茶 おはぎ	ツナ・鶏もも・卵 卵豆腐・かつお節 油揚げ・ごま	精白米・片栗粉・油 マヨネーズ	たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・えだまめ・えのきたけ わかめ・こんぶ・みつば 切干しだいこん・きゅうり トマト・なし
9	水	ごはん 鮭のチーズ焼き 野菜の塩昆布和え かぼちゃのごま風味スープ りんご	牛乳 焼き芋 ネーブル	スキムミルク みたらし 団子	ピザ用チーズ かにかまぼこ・鮭切身 牛乳・ねりごま 脱脂粉乳・豆腐	精白米・白玉粉 片栗粉・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン わかめ・きゅうり・なす パセリ・りんご・塩昆布
10	木	麦ごはん 福神漬 秋野菜のカレー 梨ときゅうりのごまサラダ バナナ	牛乳 マカ あべかわ 梨	スキムミルク マカ あべかわ 梨	ぶたにく・脱脂粉乳 きな粉	精白米・押麦 さつまいも・マカロニ	福神漬・たまねぎ・なす・トマト エリンギ・えだまめ・きゅうり みかん缶・なし・みずな・バナナ
11	金	ごはん 納豆と厚揚げの卵とじ もやしとわかめのスープ りんご	牛乳 お豆腐 ブロッコリー バナナ	スキムミルク お豆腐 ブロッコリー りんご	納豆・鶏こまぎれ 厚揚げ・卵・煮干し 脱脂粉乳・豆腐・牛乳	精白米・油 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・はくさい いんげん・わかめ・もやし ねぎ・りんご
12	土	スープスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 (未)野菜パン (以)クリームパン 梨		ベーコン・生クリーム 牛乳	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・パン	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・バナナ・なし
14	月	ごはん ボルシチ 豆のヨーグルトサラダ 梨	麦茶 梅ぞうすい りんご	麦茶 梅ぞうすい	ぶたにく・うずら卵 脱脂粉乳・大豆 ヨーグルト・かつお節	精白米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・きゅうり・なし 練り梅・ねぎ・こんぶ
15	火	黒米ごはん コーンみそ肉じゃが おくらのみそ汁 りんご	牛乳 メープル マトレーヌ 梨	スキムミルク メープル マトレーヌ	牛肉・すりみそ・豆腐 油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳・卵	精白米・黒米・じゃがいも しらたき・薄力粉 バター	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・なす オクラ・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)(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	513	20.5	12.9	260	2.4	194	0.29	0.42	24	5.0	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準※1)	530	14.2	17	230	2.4	190	0.29	0.33	17	3.6	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	61 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		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
16	水 ごはん 魚の甘酢あんかけ 豆乳スープ 梨	牛乳 スイートポテ りんご	スキムミルク スイートポテ	魚切身・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・卵・生クリーム コンデンスミルク・牛乳	精白米・片栗粉 さつまいも・バター	しょうが・干しいたけ たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ・パセリ・なし
17	木 ごはん 納豆 洋風団子汁 高野豆腐の卵とじ バナナ	牛乳 菓子 りんご	スキムミルク 菓子	納豆・鶏こまぎれ 牛乳・すりみそ・かつお節 高野豆腐・卵・脱脂粉乳	精白米・白玉粉 マカロニ・じゃがいも	干しいたけ・たまねぎ にんじん・パセリ・しいたけ いんげん・バナナ
18	金 ごはん 八宝豆腐 キャロットスープ 梨	牛乳 フルーツゼリー ビスコ	スキムミルク 今川焼	ぶたにく・かまぼこ 豆腐・ウィンナー 卵・脱脂粉乳	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 コーンクリーム缶・パセリ・なし
19	土 肉うどん 牛乳 りんご	麦茶 (未) 野菜パン (以) メロンパン 梨		ぎゅうにく・かまぼこ かつお節・牛乳	うどん	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ほうれんそう・こんぶ りんご・なし
23	水 玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おろし汁 (未) 梨 (以) パイナップル	牛乳 黒糖プリン きゅうり スティック	スキムミルク 黒糖プリン きゅうり スティック	鮭切身・すりみそ・豆腐 かつお節・脱脂粉乳 卵・牛乳・きな粉	精白米・玄米 片栗粉	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・わかめ ねぎ・だいこん・こんぶ パインアップル・きゅうり
24	木 食パン さつま芋のチャウダー りんごのヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 おにぎり 梨	麦茶 おにぎり	ロースハム・チーズ 牛乳・生クリーム ヨーグルト・ツナ	食パン・さつまいも 精白米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・ほうれんそう キャベツ・りんご・きゅうり バナナ
25	金 ごはん 根菜のしぐれ煮 赤だしみそ汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ ウエハース	スキムミルク フルーツポンチ ウエハース	ぶたにく・赤みそ みそ・かつお節 脱脂粉乳	精白米・しらたき	れんこん・だいこん・ごぼう にんじん・干しいたけ・しょうが いんげん・ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・りんご・バナナ・みかん缶 メロン・パインアップル
26	土 ビビンバ丼 ワカメスープ 牛乳 バナナ	麦茶 (未) 野菜パン (以) ウィンナーパン りんご		牛ミンチ・赤みそ すりごま・卵 煮干し・牛乳	精白米・ごま油	にんじん・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・ねぎ バナナ・りんご
28	月 ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 オニオンスープ 梨	牛乳 バナナケーキ りんご	スキムミルク バナナケーキ	鶏もも・ごま・煮干し 脱脂粉乳・豆腐・豆乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・いんげん・パセリ なし・バナナ・レモン果汁
29	火 ごはん ひき肉とマッシュポテの重ね焼き ブロッコリー トマト ミルクスープ バナナ	牛乳 アメリカンドッグ 梨	スキムミルク アメリカンドッグ	牛肉・卵・牛乳 ウィンナー・生クリーム 脱脂粉乳	精白米・パン粉 じゃがいも・マヨネーズ アメリカンドッグ	たまねぎ・ブロッコリー・トマト キャベツ・にんじん パセリ・りんご
30	水 ごはん ハヤシライス 菜果サラダ バナナ	牛乳 かるかん まんじゅう バナナ	スキムミルク かるかん まんじゅう	ぎゅうにく・脱脂粉乳 つぶあん・煮干し	精白米・じゃがいも かるかん粉	たまねぎ・にんじん・みずな グリーンピース・きゅうり みかん缶・レーズン・りんご バナナ・マッシュルーム

☆魚のチーズ焼き☆

○材料 (4人分)

- ・魚切身 約50g × 4切
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・マヨネーズ 20g

○作り方

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンを細いせん切りにする
- ②たまねぎ、にんじんをマヨネーズで和える
- ③天板に魚を並べ、②をのせる
- ④③にピザ用チーズをのせて、上からピーマンをのせる
- ⑤180℃のオーブンで約15分焼く

☆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。