

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	木	ごはん 魚のコーン焼き トマト 春雨スープ バナナ(未) 柿(以)	牛乳 甘栗プリン 人参スティック	スキムミルク 甘栗プリン 人参スティック	魚切身・煮干し・いりごま 脱脂粉乳・甘栗・牛乳・卵	精白米・はるさめ マヨネーズ	コーン缶・ブロッコリー トマト・たまねぎ・わかめ にんじん・ねぎ・かき
2	金	ごはん 筑前煮 かき 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 うずら卵 卵・かつお節 脱脂粉乳・煮干し	精白米・さといも アメリカンドッグ 片栗粉	れんこん・ごぼう にんじん・たけのこ しいたけ・グリーンピース たまねぎ・にんじん・昆布 ねぎ・りんご
3	土	きのこのトマトスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン 梨	麦茶 きな粉クリームパン 梨	ベーコン・牛乳	スパゲティ オリーブ油 有塩バター	にんじん・生しいたけ しめじ・えのきたけ パセリ・トマト缶・バナナ 梨
5	月	ごはん すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 梨	牛乳 焼き芋 りんご	スキムミルク 焼き芋 りんご	ぎゅうにく・厚揚げ 木綿豆腐・煮干し 米麦あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・しらたき さつまいも	はくさい・にんじん いんげん・切干し大根 しめじ・ねぎ・梨・りんご
6	火	ごはん 納豆 ぎせい豆腐 トマト たぬき汁 りんご(未) パイナップル(以)	牛乳 フルーツポンチ りんご	スキムミルク フルーツポンチ りんご	納豆・ぶたミンチ 豆腐・卵・油揚げ 煮干し・脱脂粉乳 米麦あわせみそ	精白米・片栗粉 さつまいも・こんにやく	しょうが・人参・椎茸 グリーンピース・トマト 大根・ごぼう・みつば パイナップル・バナナ・りんご みかん詰・メロン
7	水	黒米ごはん 鮭と白菜の重ね蒸し もずくスープ りんご	牛乳 卵雑炊 バナナ	麦茶 卵雑炊	さけ・いんげんまめ 煮干し・しらす 卵・かつお節	精白米・黒米	えのきたけ・にんじん 生しいたけ・はくさい たまねぎ・もずく・オクラ りんご・こんぶ・ねぎ
8	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー 豆乳スープ バナナ	牛乳 カナッペ (チーズ・苺ジャム) きゅうりスティック	スキムミルク カナッペ (チーズ・苺ジャム) きゅうりスティック	鶏もも・大豆・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・じゃがいも 片栗粉	にんじん・たまねぎ しめじ・ブロッコリー かぼちゃ・パセリ・バナナ いちごジャム・きゅうり
9	金	麦ごはん さつまいもカレー おろしりんごサラダ 梨	牛乳 抹茶ちんすこう りんご	スキムミルク 抹茶ちんすこう りんご	鶏こまぎれ・脱脂粉乳	精白米・押麦 さつまいも・油 薄力粉	たまねぎ・コーン にんじん・グリーンピース りんご・キャベツ・きゅうり みかん缶・レモン果汁・梨
12	月	ごはん チンジャオロースー コーンスープ 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 梨	ぎゅうにく・ウインナー 卵・脱脂粉乳・肉まん	精白米・片栗粉 しらたき	たけのこ・ピーマン 赤ピーマン・コーン缶 パセリ・バナナ
13	火	ごはん 納豆 いり豆腐の卵とじ えのき茸のスープ 梨	牛乳 ごぼうのケーキ りんご	スキムミルク ごぼうのケーキ	納豆・鶏こまぎれ かまぼこ・木綿豆腐 卵・煮干し・脱脂粉乳 すりみそ・黒いりごま	精白米・薄力粉 有塩バター	にんじん・たまねぎ 生しいたけ・いんげん えのきたけ・わかめ・オクラ 梨・ごぼう
14	水	ごはん 石狩汁 ひじき りんご	麦茶 元氣ヨーグルト バナナ いりこ(以上児)	さけ・米麦あわせみそ 煮干し・ぶたにく 油揚げ・ヨーグルト	精白米・じゃがいも しらたき	だいこん・にんじん ごぼう・生しいたけ・ねぎ めひじき・しめじ・えだまめ りんご・バナナ	
15	木						
16	金	ごはん 秋なすのそぼろ煮 豆まめ汁 バナナ	牛乳 さつまいも 焼き団子 梨	スキムミルク さつまいも 焼き団子	かひんち・大豆 煮干し・米麦あわせみそ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・さといも 板こんにやく さつまいも・しらたまこ	なす・たまねぎ にんじん・ごぼう・しょうが いんげん・ねぎ・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)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物 繊維	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	512	20.3	13.1	277	2.5	187	0.27	0.42	31	5.0	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準※1	530	14.2	12~17	230	2.4	190	0.26	0.29	17	4	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(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 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	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 土	親子丼 清汁 牛乳 梨	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 つぶあん りんご	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・しいたけ みつば・わかめ・まこんぶ ねぎ・なし・りんご
19 月	ごはん ポトフ 豆のヨーグルトサラダ りんご	牛乳 きな粉の 和風チーズケーキ 梨	スキムミルク きな粉の 和風チーズケーキ	ウインナー・大豆詰 ヨーグルト・脱脂粉乳 クリームチーズ 生クリーム・卵・きな粉	精白米・じゃがいも さつまいも ホットケーキミックス マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ にんじん・こんぶ・パセリ きゅうり・りんご・レモン果汁
20 火	ごはん 納豆 おからのキッシュ 刻み昆布の煮付け 根菜のミネストローネスープ バナナ(未) 柿(以)	牛乳 栗入りぜんざい 梨	麦茶 栗入りぜんざい	納豆・おから ロースハム・チーズ 生クリーム・卵 ベーコン・脱脂粉乳 あずき・豆腐・くり	精白米・マカロニ しらたまこ	ほうれんそう・たまねぎ 刻み昆布・れんこん・トマト だいこん・にんじん・ごぼう パセリ・かき
21 水	ごはん 魚のみそ煮 吉野汁 りんご	牛乳 マカロニあべかわ バナナ	スキムミルク 今川焼き	魚切身・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳	精白米・さといも 白玉麩・しらたき 片栗粉	しょうが・たけのこ いんげん・にんじん・ しいたけ・だいこん・こんぶ りんご
22 木	お弁当の日	牛乳 アップルマフィン バナナ	スキムミルク アップルマフィン	牛乳・卵	薄力粉	砂糖・りんご オレンジジュース
23 金	誕生会 牛丼風ごはん 鶏肉のごまだれ焼き トマト かきたま汁 キャベツとわかめのサラダ りんご(未) 柿(以)	麦茶 杏仁豆腐 バナナ		ぎゅうにく・鶏もも すりごま・ねりごま すりみそ・卵 かつお節・牛乳	精白米・片栗粉 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・椎茸・ごぼう みつば・トマト・キャベツ わかめ・まこんぶ ねぎ・柿・アガー いちごジャム・バナナ
24 土	きつねうどん 牛乳 梨	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 メロンパン バナナ	すし揚げ・かまぼこ 卵・かつお節・牛乳	うどん	ほうれんそう・こんぶ にんじん・しいたけ 梨・バナナ
26 月	ごはん さつまいものグラタン トマト ミルクスープ 柿	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		カワシチ・卵・生クリーム 牛乳・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・さつまいも 有塩バター・じゃがいも	トマト・にんじん・たまねぎ パセリ・柿・バナナ
27 火	ごはん 納豆 豆腐チャンプル かにときのこの中華スープ バナナ	牛乳 ふかし芋 梨	スキムミルク いきなり団子	納豆・木綿豆腐 ぶたにく・卵・煮干し いりごま・かにかま 脱脂粉乳・こしあん	精白米・ごま油 さつまいも ホットケーキミックス 調合油	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 にんじん・たまねぎ・ねぎ バナナ
28 水	雑穀ごはん 魚のねぎだれ 切り干し大根の酢の物 水菜のみそ汁 梨	牛乳 菓子 りんご	スキムミルク 菓子	白身魚・すりごま 油揚げ・煮干し 米麦あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・アマランサス 片栗粉・ごま油・ 油・さつまいも	ねぎ・切干しだいこん にんじん・きゅうり 刻み昆布・だいこん・みずな 梨
29 木	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリー トマト しょうが豆乳スープ 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	豆腐・ぶたミンチ 卵・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳	精白米・パン粉 片栗粉・コーンフレーク	蓮根・玉ねぎ・しめじ えのき・いんげん・大根 ブロッコリー・トマト にんじん・ねぎ しょうが・りんご・バナナ
30 金	ごはん 鶏肉のカレー焼き 野菜の塩昆布和え ブロッコリーと春雨のスープ 梨	牛乳 ハウインゼラー ビスコ	スキムミルク ハウインゼラー ビスコ	鶏もも・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳 ヨーグルト・ゼラチン 牛乳	精白米・はるさめ	レモン果汁・きゅうり 塩昆布・なす・にんじん たまねぎ・ブロッコリー 梨・いちごジャム・アガー ぶどうジュース
31 土	焼きそば 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 きな粉クリームパン りんご	ぶたにく・かまぼこ 牛乳	中華めん	キャベツ・たまねぎ にんじん・ピーマン あおのり・もやし・バナナ りんご

☆アップルマフィン☆

○材料 (5個分)

・砂糖	50 g
・薄力粉	50 g
・卵	1個
・バター	40 g
・ベーキングパウダー	0.5 g
・りんご	50 g

○作り方

- ①やわらかくしたバターと砂糖を合わせ白っぽくなるまで混ぜます。
- ②卵も混ぜて①と混ぜ合わせます。
- ③薄力粉とベーキングパウダーをふるい、③に混ぜ合わせます。
- ④りんごを混ぜ合わせます。
- ⑤175℃のオーブンで約15～20分焼きます。

☆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。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。