

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 月	ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 切り干しの大根のスープ 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	牛肉・煮干し 脱脂粉乳	精白米 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 だいこん・たまねぎ・ えのきたけ・パセリ りんご・バナナ
2 火	節分 ごはん 鬼ハンバーグ 豆まめ汁 いちご	牛乳 菓子	ジョア 菓子 恵方巻き (すみれ組)	木綿豆腐・豚ミンチ 大豆缶詰・煮干し 米麦あわせみそ 魚肉ソーセージ ツナ缶	精白米・パン粉 スバゲティ・マヨネーズ トンガリコーン さといも・板こんにやく	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・ねぎ・いちご きゅうり・のり
3 水	ごはん 魚のコーン焼き ワンタンスープ トマト ブロッコリー バナナ	麦茶 ひまわりヨーグルト ウエハース		魚切身・煮干し すりごま・脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	精白米・黒豆 ワンタン・マヨネーズ	コーンクリーム・コーン わかめ・えのきたけ・人参 玉ねぎ・いんげん バナナ・トマト・ブロッコリー アガー・オレンジジュース
4 木	ごはん 納豆 鶏唐揚げのおろし煮 豆乳入りみそ汁 みかん	牛乳 チーズ マフィン バナナ	スキムミルク チーズ マフィン	納豆・鶏もも・豆乳 米麦あわせみそ 煮干し・脱脂粉乳 卵・クリームチーズ	精白米・片栗粉・油 さつまいも・薄力粉 有塩バター	にんじん・しめじ・ 生しいたけ・だいこん いんげん・こんぶ・たまねぎ にんじん・ねぎ・みかん
5 金	ごはん マッシュポテトのグラタン 刻み昆布の煮付け 根菜スープ みかん	牛乳 フルーツ ポーチ りんご	スキムミルク フルーツ ポーチ りんご	シーチキン・卵 生クリーム・牛乳 チーズ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 有塩バター	昆布・れんこん・だいこん にんじん・ごぼう・いんげん みかん・バナナ・りんご みかん缶詰・いちご パインアップル
6 土	三色井 豆腐のみそ汁 牛乳 りんご	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 あんパン バナナ	かぼちゃ・卵・煮干し 米麦あわせみそ 木綿豆腐・牛乳	精白米	しょうが・にんじん ほうれんそう・わかめ えのきたけ・みつば りんご・バナナ
8 月	玄米ごはん 冬野菜のポトフ 里芋のごま和え トマト バナナ	牛乳 雪塩ちんすこう ネーブル	スキムミルク 雪塩ちんすこう ネーブル	ウインナー・すりごま 脱脂粉乳	精白米・玄米・ さといも・調合油 薄力粉	かぶ・たまねぎ・れんこん にんじん・こんぶ ブロッコリー・きゅうり トマト・バナナ・ネーブル
9 火	誕生会 牛丼風ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ トマト ネーブル	牛乳 パン りんご	麦茶 いちご大福	ぎゅうにく・鶏もも ロースハム プロセスチーズ 煮干し	精白米・塩こうじ マヨネーズ	にんじん・たまねぎ しいたけ・ごぼう・みつば マーマレード・レモン果汁 トマト・かぼちゃ・きゅうり いんげん・ネーブル
10 水	ごはん 納豆 魚のチーズ焼き 野菜の塩昆布和え ブロッコリーと春雨のスープ りんご	牛乳 カルピスゼリー ビスコ	スキムミルク カルピスゼリー ビスコ	納豆・魚切身 チーズ・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・はるさめ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん ピーマン・きゅうり 塩昆布・キャベツ・にんじん たまねぎ・ブロッコリー りんご
12 金	麦ごはん ハヤシライス 福神漬 マカロニサラダ バナナ	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	ぎゅうにく・脱脂粉乳 ロースハム・肉まん	精白米・押麦 じゃがいも・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム グリーンピース・福神漬 きゅうり・みかん缶詰・バナナ
13 土	和風スバゲティ ポテトサラダ 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 クリームパン りんご	ロースハム	マヨネーズ	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・きゅうり コーン・ネーブル・りんご
15 月	ごはん おでん かきたま汁 りんご	牛乳 アメリカンドッグ バナナ	スキムミルク アメリカンドッグ バナナ	鶏もも・はんぺん うずら卵・厚揚げ 卵・かつお節 脱脂粉乳	精白米・さといも 板こんにやく 片栗粉 アメリカンドッグ	だいこん・にんじん・いんげん たまねぎ・にんじん・まこんぶ ねぎ・りんご
16 火	ごはん 納豆 洋風炒り豆腐 ミルクスープ バナナ	牛乳 あんこの パウンドケーキ ネーブル	スキムミルク あんこの パウンドケーキ	納豆・ベーコン 豆腐・卵・こしあん ソーセージ 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 薄力粉・有塩バター	にんじん・たまねぎ しいたけ・ほうれんそう パセリ・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 (1000μg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	525	20.4	14.4	254	2.4	206	0.26	0.41	32	4.4	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準※1	530	14.2	17	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.2	1.4
炭水化物エネルギー比(%)	58 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		26 %	
	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、鉄、ビタミンB1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	水	ごはん 魚ハンバーグ ブロッコリー ビーンズスープ ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		いわしすりみ 卵・すりみそ 大豆水煮・ベーコン 煮干しヨーグルト	精白米・パン粉 片栗粉・さつまいも	たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・しめじ ブロッコリー・たまねぎ セロリー・にんじん・パセリ ネーブル・バナナ
18	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 コーンスープ りんご	牛乳 パンプディング 人参スティック	スキムミルク パンプディング 人スティック	鶏もも・大豆缶詰 ソーセージ・卵 脱脂粉乳 牛乳・きな粉	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 コーンクリーム・パセリ りんご
19	金	お弁当の日	牛乳 豆乳もち りんご	スキムミルク 豆乳もち	牛乳・調整豆乳 きな粉	片栗粉	
20	土	きつねうどん ツナサラダ 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 きな粉 クリームパン ネーブル	すし揚げ・かまぼこ 卵・かつお節 まぐろ水煮缶詰	うどん・マヨネーズ	ほうれんそう・こんぶ にんじん・しいたけ・りんご きゅうり・コーン缶 キャベツ・にんじん バナナ・ネーブル
22	月	ごはん 豚肉の甘みそ炒め きのこの豆乳スープ ネーブル	牛乳 バナナケーキ りんご	スキムミルク バナナケーキ	ぶたにく・すりみそ ベーコン・豆乳 脱脂粉乳・木綿豆腐 調整豆乳	精白米・ごま油 ホットケーキミックス	もやし・にんじん たまねぎ・しめじ ピーマン・コーン・パセリ ネーブル・バナナ・レモン果汁
24	水	ごはん 納豆 魚のケチャップ煮 枝豆具汁 りんご	牛乳 カナッパ (チーズ・ジャム) きゅうり スティック	スキムミルク カナッパ (チーズ・ジャム) きゅうり スティック	納豆・魚切身 絹ごし豆腐・煮干し 米麦あわせみそ 赤みそ・脱脂粉乳 チーズ	精白米・板こんにゃく	にんじん・しいたけ・ねぎ えだまめ・りんご いちごジャム・きゅうり バナナ
25	木	食パン かぼちゃシチュー 洋風白和え バナナ	麦茶 おにぎり ネーブル(未満児)		鶏こまぎれ・牛乳 生クリーム カテージチーズ すりごま	食パン・精白米	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり かぼちゃ・バナナ
26	金	ごはん 松風焼き ブロッコリー 相性汁 ネーブル	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 りんご	かしわミンチ・卵 すりみそ・いりごま ベーコン・牛乳 煮干し・脱脂粉乳	精白米・さつまいも はるさめ・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー ネーブル・いちごジャム りんご
27	土	ビビンバ丼 ワカメスープ 牛乳 りんご				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・りんご

☆豚肉の甘みそ炒め☆

○材料 (4人分)

- ・豚肉 150g
- ・たまねぎ 1/4個
- ・にんじん 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・もやし 50g
- ・しめじ 1/2パック
- ・ごま油 小さじ1
- ・すりみそ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・濃口しょうゆ 小さじ1



○作り方

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンを短冊切りにする
- ②もやし、しめじをざくざくに切る
- ③ごま油で豚肉を炒める
- ④①・②を③に炒めAで味付けする

☆お知らせ☆

- ・2/19(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。