

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 八宝菜 キャロットスープ 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	ぶたにく・かまぼこ うずら卵・ウインナー 卵・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 コーンフレーク	しょうが・人参・玉ねぎ はくさい・たけのこ ピーマン・しいたけ にんじん・コーン缶 パセリ・ネーブル・バナナ
2 火	ごはん 納豆 コーンチャップ しょうが豆乳スープ バナナ	牛乳 りんごの ヨーグルトケーキ ネーブル	スキムミルク りんごの ヨーグルトケーキ	納豆・ぶたにく・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳 ヨーグルト・卵	精白米・バター ホットケーキミックス	たまねぎ・ピーマン 生しいたけ・にんじん ねぎ・ねぎ・しょうが バナナ・りんご
3 水	誕生会 ちらし寿司 肉のねぎソース つままの白和え 清汁 ごはん しょうが	牛乳 菓子 ひなあられ いりこ(以上児)		鶏もも・すりごま 木綿豆腐・すりみそ 削り節・牛乳・煮干し	精白米・片栗粉 調合油・ごま油 さつまいも・白玉麩	しいたけ・にんじん たけのこ・菜の花・ねぎ ほうれんそう・わかめ こんぶ・いちご
4 木	ごはん 鮭のレモン蒸し たぬき汁 りんご	牛乳 芋入りぜんざい バナナ	麦茶 芋入りぜんざい	さけ・油揚げ・煮干し 米麦あわせみそ あずき・絹ごし豆腐 くり甘露煮	精白米・さつまいも こんにやく・しらたま	えのきたけ・しめじ たまねぎ・レモン スナックえんどう 人参・大根・ごぼう しいたけ・みつば・りんご
5 金	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 すみれ組 焼きそば フランクフルト	牛乳 菓子 ネーブル	スキムミルク ポップコーン 金平糖 ネーブル	厚揚げ・いんげん かつお・煮干し・豚肉 米麦あわせみそ・豆腐 かまぼこ・ウインナー 脱脂粉乳	じゃがいも・中華めん バター	にんじん・わかめ えのきたけ・みつば いちご・キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・もやし ポップコーン・ネーブル
6 土	肉うどん 野菜の塩昆布和え ネーブル 麦茶	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 ミルクフランス バナナ	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 しいたけ・ほうれんそう まこんぶ・きゅうり・塩昆布 なす・人参・ネーブル・バナナ
8 月	ごはん 納豆 鶏肉とキャベツのごま煮 すいとん汁 バナナ	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・鶏もも すりごま・鶏こまぎれ 油揚げ・豆腐・かつお節 脱脂粉乳	精白米・やせうま	キャベツ・玉ねぎ・人参 竹の子・いんげん・かぼちゃ 生しいたけ・ごぼう・ねぎ こんぶ・バナナ・りんご みかん缶・パイナップル・いちご
9 火	ごはん スペイン風オムレツ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ りんご	牛乳 カッパ (ジャム・チーズ) きゅうりスティック	スキムミルク カッパ (ジャム・チーズ) きゅうりスティック	卵・ソーセージ 牛乳・チーズ ベーコン・脱脂粉乳 チーズ	精白米・じゃがいも 有塩バター・マカロニ マヨネーズ	生しいたけ・グリーンピース 刻み昆布・トマト たまねぎ・にんじん パセリ・りんご・きゅうり
10 水	ごはん 焼きししゃも(以) 焼き鮭(未) わかめときゅうりの酢の物 豚汁 ネーブル	牛乳 チーズケーキ バナナ	スキムミルク チーズケーキ	ししゃも・かまぼこ ぶたにく・油揚げ 豆腐・米麦あわせみそ 煮干し・脱脂粉乳 クリームチーズ・卵	精白米・じゃがいも 薄力粉・有塩バター	カットわかめ・きゅうり にんじん・たまねぎ もやし・ねぎ・ネーブル レモン・バナナ
11 木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ バナナ	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	木綿豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・煮干し すりごま・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 調合油・薄力粉	にんじん・たまねぎ しいたけ・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 バナナ・りんご
12 金	ごはん ビーフカレー 福神漬 果物サラダ いちご	牛乳 焼き芋 ネーブル	スキムミルク 今川焼	牛かた・脱脂粉乳	精白米・押麦 じゃがいも	たまねぎ・にんじん グリーンピース・福神漬 きゅうり・みかん缶 レーズン・りんご・みずな いちご
13 土	親子丼 春キャベツのみそ汁 りんご 麦茶	牛乳 野菜パン ネーブル	スキムミルク メロンパン ネーブル	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・木綿豆腐 油揚げ・煮干し 米麦あわせみそ・牛乳	精白米	にんじん・たまねぎ しいたけ・みつば・わかめ キャベツ・ねぎ・りんご ネーブル
15 月	ごはん しのた煮 おろし汁 ネーブル	牛乳 お豆腐ブラウニー バナナ	スキムミルク お豆腐 ブラウニー	すし揚げ・鶏こまぎれ 木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳・絹ごし豆腐 牛乳	精白米・しらたき 片栗粉・油 ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・ごぼう いんげん・かんぴょう わかめ・ねぎ・だいこん こんぶ・えのきたけ ネーブル・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: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	477	19.9	13.2	264	2.3	182	0.25	0.41	32	4.6	2.1
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(%)	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				安:13%以上、20%未				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
16	火 お弁当の日	牛乳 プリン 人参スティック	スキムミルク プリン 人参スティック	脱脂粉乳・卵・牛乳		にんじん
17	水 ごはん 納豆 つみれ汁 じゃが芋とピーマンのきんぴら りんご	牛乳 パン ネーブル	麦茶 おはぎ ネーブル	納豆・いわしすりみ 卵・脱脂粉乳・油揚げ 豆腐・煮干し 米麦あわせみそ・かつお節 すりごま	精白米・片栗粉・パン粉 さといも・じゃがいも しらたき	しょうが・だいこん・人参 ごぼう・葉ねぎ・黄ピーマン ピーマン・りんご
18	木 食パン キャベツのシチュー 春のヨーグルトサラダ トマト ネーブル	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり	ベーコン・普通牛乳 生クリーム・大豆水煮 ヨーグルト	食パン・じゃがいも さつまいも・精白米 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンボール アスパラガス・きゅうり トマト・ネーブル
19	金 黒米ごはん かきあげ 赤だしみそ汁 いちご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		むきえび・卵・赤みそ 米麦あわせみそ かつお節・ヨーグルト 煮干し	精白米・黒米 さつまいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・みつば ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・いちご・バナナ
22	月 ごはん カレー肉じゃが かきたま汁 ネーブル	牛乳 フレンチトースト きゅうりスティック	スキムミルク フレンチトースト きゅうりスティック	ぎゅうにく・卵 かつお節・脱脂粉乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉 食パン・有塩バター	きゅうり・メープル バナナ・じゃがいも 玉ねぎ・人参・ねぎ
23	火 ごはん 豆腐ときのこのグラタン ブロッコリー トマト コンソメスープ りんご	牛乳 鮭ぞうすい バナナ	麦茶 鮭ぞうすい バナナ	かしわミンチ・いりこ かつお節・チーズ	精白米・マヨネーズ	しめじ・ネーブル・バナナ 白ねぎ・人参・ごぼう 玉ねぎ・ブロッコリー トマト
24	水 玄米ごはん 魚のみぞれあん 切り干し大根のスープ バナナ	牛乳 グレーゼリー ウエハース	スキムミルク グレーゼリー ウエハース	魚切身・煮干し 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・玄米・片栗粉 調合油	しめじ・えのきたけ にんじん・たまねぎ しょうが・だいこん・みずな だいこん・パセリ・バナナ ぶどうジュース
25	木 ごはん 納豆 白菜と肉団子のスープ キャベツとわかめのサラダ トマト りんご	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	納豆・ぶたミンチ 絹ごし豆腐・すりごま 脱脂粉乳・肉まん	精白米・片栗粉 はるさめ	根深ねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ しいたけ・こんぶ・たけのこ はくさい・ねぎ・キャベツ わかめ・トマト・りんご
26	金 ごはん ひじきの卵焼き トマト 鶏ごぼう汁 ネーブル	牛乳 野菜ドーナツ バナナ	スキムミルク 野菜ドーナツ	油揚げ・卵・鶏こまぎれ かつお節 米麦あわせみそ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・油 ホットケーキミックス 調合油	めひじき・にんじん えだまめ・トマト・ごぼう だいこん・こんぶ・ねぎ ネーブル・かぼちゃ
27	土 スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ バナナ 麦茶	牛乳 野菜パン りんご	スキムミルク きな粉クリーム りんご	牛かた パルメザンチーズ・牛乳	マカロニ・スパゲティ オリーブ油・薄力粉	玉ねぎ・人参・バナナ しいたけ・ピーマン グリーンピース・きゅうり キャベツ・コーン・りんご
29	月 ごはん チャブチェ もやしとわかめのスープ りんご	牛乳 バナナメープルマフィン ネーブル	スキムミルク バナナメープル マフィン	ぎゅうにく・すりごま 煮干し・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・はるさめ・ごま 油・無塩バター・ホット ケーキミックス	たまねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ・わかめ もやし・ねぎ・りんご・バナナ
30	火 ごはん 納豆 ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き ブロッコリー トマト ミルクスープ	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		納豆・牛かた・卵 牛乳・ウインナー牛乳 生クリーム・ヨーグルト 煮干し	精白米・パン粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・ブロッコリー トマト・にんじん・パセリ ネーブル・バナナ
31	水 雑穀ごはん 魚の梅マヨ焼き きゅうりの塩昆布和え トマト だぶ汁 いちご	牛乳 スイートポテト りんご	スキムミルク スイートポテト	魚切身・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳・卵 生クリーム・牛乳 コンデンスミルク	精白米・アマランサス さといも・白玉麩 しらたき・片栗粉 さつまいも・有塩バター マヨネーズ	練り梅・きゅうり 塩昆布・トマト・にんじ ・しいたけ・だいこん しょうが・こんぶ・ いんげん・いちご

☆魚の梅マヨ焼き☆

○材料(4人分)

- ・白身魚 約50g×4
- ・みりん 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・練り梅 小さじ1
- ・マヨネーズ 20g
- ・パセリ(乾) 少々

○作り方

- ①ボウルに調味料とパセリをすべて混ぜ合わせます。
- ②①に魚をいれて、調味料を絡ませます。
- ③鉄板に並べ180度のオープン約15分焼きます。

☆お知らせ☆

- ・3/16(火)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。