

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 土	入園式 春野菜のスパゲティ ドレッシングサラダ ネーブル			ウインナー	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・片栗粉 フレンチドレッシング	キャベツ・にんじん・アスパラ トマト・きゅうり・りんご はくさい・ネーブル
3 月	ごはん 肉じゃが おろし汁 りんご	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	牛肉・豆腐・かつお節 脱脂粉乳・肉まん	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・わかめ・ねぎ だいこん・こんぶ・りんご
4 火	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ ネーブル	牛乳 ごま ちんすこう りんご	スキムミルク ごま ちんすこう りんご	豆腐・豚ミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 薄力粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ 白ねぎ・しょうが・ねぎ わかめ・えのきたけ・ねぎ ネーブル・りんご
5 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 春キャベツのみそ汁 いちご	牛乳 粉ふき芋 ネーブル	スキムミルク じゃがバター	白身魚・豆腐・油揚げ 煮干し・あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 ごま油・じゃがいも バター	にんじん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・しょうが いんげん・わかめ・キャベツ ねぎ・いちご
6 木	ごはん 春野菜のキッシュ きゅうりのゆかり和え ミニストローネスープ ネーブル	牛乳 かつぱ (チーズ・ 苺)	スキムミルク カナッペ (チーズ・苺)	ロースハム・生クリーム 卵・チーズ・ベーコン 脱脂粉乳	精白米・マカロニ じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・アスパラ 赤ピーマン・きゅうり たまねぎ・にんじん・トマト パセリ・ネーブル・いちご
7 金	ごはん 納豆 ポークチャップ 豆乳スープ バナナ	牛乳 栗入り ぜんざい りんご	麦茶 栗入り ぜんざい	納豆・豚肉・豆乳・みそ 小豆・豆腐	精白米・白玉粉・栗	たまねぎ・ピーマン・しいたけ かぼちゃ・にんじん・パセリ バナナ
8 土	親子うどん 野菜の塩昆布和え ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 クリームチーズパン バナナ	鶏肉・かまぼこ・卵 かつお節・牛乳	うどん・パン	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう きゅうり・なす・ネーブル バナナ
10 月	ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 かきたま汁 ネーブル	牛乳 ふかし芋 りんご	スキムミルク ふかし芋 りんご	鶏もも・すりごま・卵 かつお節・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・さつまい	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・いんげん・こんぶ ねぎ・ネーブル・りんご
11 火	ごはん 豆腐ときのこのグラタン 春野菜のスープ トマト りんご	牛乳 マカロニ あべかわ きゅうり スティック ネーブル (ひよこ組)	スキムミルク マカロニ あべかわ きゅうり スティック	絹ごし豆腐・かしわシチ みそ・生クリーム・牛乳 チーズ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・マヨネーズ バター・じゃがいも マカロニ	しめじ・えのきたけ・にんじん 白ねぎ・トマト・キャベツ たけのこ・パセリ・りんご きゅうり
12 水	玄米ごはん 魚の煮付け 五目みそ汁 ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以)		白身魚・豆腐・煮干し みそ・ヨーグルト	精白米・玄米・さつまいも	しょうが・だいこん・にんじん いんげん・しいたけ・ねぎ ネーブル・バナナ
13 木	ごはん 納豆 松風焼き トマト きゅうりの浅漬け けんちん汁 りんご	牛乳 鮭雑炊 バナナ	麦茶 鮭雑炊	納豆・かしわシチ・卵・みそ 豆腐・削り節・鮭 かつお節	精白米・さといも しらたき	たまねぎ・にんじん・ねぎ トマト・きゅうり・だいこん しいたけ・ごぼう・こんぶ ねぎ・りんご
14 金	誕生会 春のピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ヨーグルトサラダ コンソメスープ トマト いちご	牛乳 焼きドーナツ りんご	麦茶 桜もち	ベーコン・鶏肉 ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも バター・塩こうじ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・マーマレード・レモン トマト・キャベツ・りんご きゅうり・ごぼう・いんげん いちご
15 土	牛丼 豆腐の清汁 りんご	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 ウインナーパン バナナ	牛肉・豆腐・削り節・牛乳	精白米・しらたき パン	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・わかめ まこんぶ・ねぎ・りんご 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	452	19.4	11.6	242	2.1	178	0.26	0.40	31	4.8	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準※1	500	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(%)	61 %		たんぱく質エネルギー比(%)			17 %		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
17 月	ごはん 豚肉のトマト煮 ミルクスープ ネーブル	牛乳 りんごゼリー ウエハース	スキムミルク りんごゼリー ウエハース	豚肉・大豆・ウィンナー 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・キャベツ パセリ・ネーブル
18 火	ごはん 納豆 切り干し大根の卵焼き さつま汁 トマト りんご	牛乳 クワッパン バナナ	スキムミルク たい焼き	納豆・卵・鶏肉・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳	精白米・さつまいも しらたき	切干し大根・にんじん・ねぎ しいたけ・こんぶ・トマト だいこん・ごぼう・ねぎ りんご
19 水	親子遠足 お弁当の日 <ひよこ組> 親子丼 親子汁 みそ汁 バナナ	牛乳 菓子 ネーブル		鶏肉・卵・かまぼこ 豆腐	精白米	にんじん・たまねぎ・椎茸 みつば・えのき茸・ねぎ バナナ
20 木	食パン クリームシチュー ひじきのサラダ トマト りんご	牛乳 ピースご飯の おにぎり ネーブル	麦茶 ピースご飯の おにぎり 昆布	鶏肉・牛乳・生クリーム チーズ	食パン・じゃがいも 精白米	たまねぎ・にんじん パセリ・ひじき・きゅうり コーン・トマト・りんご グリーンピース・塩昆布
21 金	黒米ごはん 鮭のレモン蒸し ビーンズスープ バナナ	牛乳 プリン 人参スティック りんご (ひよこ組)	スキムミルク プリン 人参スティック	鮭・大豆・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・黒米	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・スナップえんどう セロリー・にんじん・パセリ バナナ・にんじん
22 土	スパゲティミートソース コールスローサラダ ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 練乳パン バナナ	合いびきミンチ・チーズ 牛乳	スパゲティ・オリーブ油 薄力粉・フルクトレッシング パン	たまねぎ・にんじん・しいたけ ピーマン・パセリ・きゅうり キャベツ・コーン・りんご ネーブル・バナナ
24 月	ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ 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・はるさめ・ごま油 コーンフレーク	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
25 火	麦ごはん 福神漬 チキンカレー ツナサラダ バナナ	牛乳 フレンチトースト ネーブル	スキムミルク フレンチトースト	鶏肉・脱脂粉乳・ツナ 卵・牛乳	精白米・押麦・じゃがいも マヨネーズ・食パン バター	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬・りんご きゅうり・コーン・キャベツ バナナ
26 水	ごはん 鯛の若草焼き トマト きゅうりのゆかり和え すいとん汁 りんご	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツポンチ ルヴァン	鯛切身・鶏肉・豆腐 かつお節・脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ だご	ピーマン・白ねぎ・トマト きゅうり・にんじん・かぼちゃ しいたけ・ごぼう・ねぎ こんぶ・りんご・バナナ みかん・メロン・パイナップル
27 木	ごはん 豆腐チャンプル コーンスープ ネーブル	牛乳 人参マフィン バナナ	スキムミルク 人参マフィン	豆腐・豚肉・卵 ウィンナー・脱脂粉乳	精白米・ごま油・片栗粉 バター・薄力粉	ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ・コーン・パセリ ネーブル・レモン
28 金	ごはん 納豆 鶏肉と春野菜の炊き合わせ 卵豆腐の清汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以)		納豆・鶏肉・たまご豆腐 かつお節・ヨーグルト 煮干し	精白米・じゃがいも	たけのこ・ごぼう・にんじん ふき・えのきたけ・わかめ こんぶ・みつば・りんご バナナ

☆春野菜のスパゲティ☆

○材料 (4人分)

- ・スパゲティ乾麺 300 g
- ・ウィンナー (小口切り) 3本
- ・キャベツ (せん切り) 2枚
- ・人参 (せん切り) 1/4本
- ・じゃが芋 (太いせん切り) 1個
- ・アスパラガス (ななめ薄切り) 2本

- ・カットトマト缶 100 g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・粉ブイヨン 大さじ1
- ・水 450 c c
- ・みりん 大さじ1/2

○作り方

- ①アスパラガスは熱湯でさっと茹でておく。
- ②鍋に少量油をしき、ウィンナーと野菜を炒める。
- ③②に水と調味料を加え、じゃが芋に火が通るまで煮る。
- ④麺を茹でる。
- ⑤麺を皿に分け、③を上にかき、アスパラガスを上飾る。

☆お知らせ☆

- ・材料の都合により、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。
- ・4/19 (水) はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ0.1.2組を除く)