

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 月	ごはん 肉団子と春野菜のスープ 洋風白和え トマト ネーブル	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク マカロニ あべかわ バナナ	カマメシ・絹ごし豆腐 カテージチーズ すりごま・脱脂粉乳 きな粉	精白米・片栗粉 マカロニ	根深ねぎ・しょうが・トマト チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・干しいたけ こんぶ・たけのこ・きゅうり かぼちゃ・ネーブル・バナナ
2 火	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁 バナナ	牛乳 チーズ ちんすこう 人参スティック 焼きドーナツ (ひよこ) ネーブル (ひよこ)	スキムミルク チーズ ちんすこう 人参スティック	納豆・豚肉・豆腐 煮干し・みそ 脱脂粉乳・粉チーズ	精白米・さつまいも 油・薄力粉	しょうが・にんじん たまねぎ・いんげん 生しいたけ・みずな バナナ
6 土	肉みそうどん 野菜の塩昆布和え ネーブル	牛乳 クロワッサン バナナ		豚ミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉 クロワッサン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・干しいたけ きゅうり・塩昆布 なす・ネーブル・バナナ
8 月	ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 はんぺんの清汁 バナナ	牛乳 じゃが芋 焼き団子 バナナ	麦茶 かしわもち	鶏もも・削り節 はんぺん	精白米・片栗粉	しょうが・たまねぎ・ねぎ にんじん・しめじ・いんげん だいこん・わかめ・こんぶ バナナ
9 火	麦ごはん ボークカレー 福神漬 キャベツとわかめのサラダ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 カナッペ (チーズ・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・ジャム) きゅうりスティック	豚肉・脱脂粉乳 すりごま ベビーチーズ	精白米・押麦 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・わかめ じゃがいも・グリーンピース 福神漬・キャベツ・きゅうり パイン・いちごジャム
10 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 切り干し大根のスープ 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	魚切身・煮干し 脱脂粉乳 絹ごし豆腐・牛乳	精白米・片栗粉 油・ごま油 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・しょうが いんげん・切干大根 パセリ・ネーブル
11 木	ごはん 納豆 バンバンジー トマト 中華スープ バナナ	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	納豆・鶏ささ身 煮干し・すりごま 脱脂粉乳・肉まん	精白米 ごまドレッシング	きゅうり・もやし・ねぎ 黄ピーマン・赤ピーマン トマト・わかめ えのきたけ・にんじん たまねぎ・バナナ
12 金	ごはん いり豆腐の卵とじ たぬき汁 (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 冷やし ぜんざい ネーブル	麦茶 冷やし ぜんざい	鶏こまぎれ・かまぼこ 豆腐・卵・油揚げ 煮干し・みそ 小豆・絹ごし豆腐	精白米・油 さつまいも・しらたき 白玉粉	にんじん・たまねぎ・みつば 生しいたけ・いんげん だいこん・ごぼう 干しいたけ・パイン
13 土	ビビンバ丼 ワカメスープ ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 メロンパン バナナ	合いびきミンチ 赤みそ・すりごま 卵・煮干し 牛乳	精白米・ごま油 パン	にんじん・もやし ほうれん草・わかめ たまねぎ・ねぎ ネーブル・バナナ
15 月	ごはん ひじき入り肉じゃが 青菜と豆腐のかきたま汁 バナナ	牛乳 ベジタブル ゼリー ビスコ	スキムミルク ベジタブル ゼリー ビスコ	牛肉・豆腐・卵 かつお節・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ひじき グリーンピース・干しいたけ こんぶ・こまつな・バナナ 野菜ジュース
16 火	ごはん 納豆 きのこオムレツ トマト ミネストローネスープ バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル	納豆・卵・ロースハム 牛乳・粉チーズ ベーコン・脱脂粉乳	精白米・バター マヨネーズ・マカロニ じゃがいも・さつまいも	しめじ・生しいたけ たまねぎ・赤ピーマン グリーンピース・トマト にんじん・パセリ バナナ・ネーブル
17 水	雑穀ごはん 鮭とキャベツの重ね蒸し 豆乳入りみそ汁 (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 菓子 ネーブル	スキムミルク 菓子 いりこ	鮭・豆乳・みそ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・雑穀米 さつまいも	生しいたけ・えのきたけ にんじん・キャベツ たまねぎ・ねぎ パイン
18 木	食パン コーンクリームシチュー 菜果サラダ (未)ネーブル (以)甘夏	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	鶏こまぎれ・牛乳 生クリーム	食パン・じゃがいも フレンチドレッシング 精白米	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・きゅうり みかん缶・レーズン りんご・みずな・甘夏 昆布

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 (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	530	21.8	14.1	275	2.6	221	0.31	0.46	36	5.0	2.2	
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(%)	61 %			たんぱく質エネルギー比(%)			16 %			脂肪エネルギー比(%)※2		24 %
	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	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
19	金	☆お弁当の日☆ (ひよこ組給食) ・三色丼 ・清汁 ・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	脱脂粉乳	コーンフレーク	バナナ
20	土	スープスバゲティ ドレッシングサラダ ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 あんパン バナナ	ベーコン・牛乳 生クリーム	スバゲティ・オリーブ油 じゃがいも・パン フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・きゅうり はくさい・コーン ネーブル・バナナ
22	月	玄米ごはん 豚肉のオイスター炒め レタスとトマトのスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 フレンチトースト 人参スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク フレンチトースト 人参スティック	豚肉・ウインナー 脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・玄米 食パン・バター	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン・レタス トマト・パセリ・パイ
23	火	ごはん 八宝豆腐 ワンダンスープ ネーブル	牛乳 ストロベリー マトレーヌ バナナ	スキムミルク ストロベリー マトレーヌ	豚肉・かまぼこ 豆腐・煮干し すりごま・脱脂粉乳 卵	精白米・片栗粉 ワントン・薄力粉 バター	しょうが・にんじん・いんげん たまねぎ・はくさい・たけのこ ピーマン・干しいたけ わかめ・えのきたけ いちご・ゆず・ネーブル
24	水	ごはん 納豆 魚の風味焼き わかめときゅうりの酢の物 だご汁 ネーブル	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	納豆・魚切身・ごま かにかま・鶏こまぎれ 油揚げ・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・やせうま	カットわかめ・きゅうり にんじん・かぼちゃ・ねぎ 生しいたけ・ごぼう ネーブル・バナナ・りんご みかん缶・メロン・パイ
25	木	☆誕生会☆ 洋風ちらし寿司 鶏肉の梅マヨ焼き キャベツのごまサラダ 豆腐の清汁 トマト (未)ネーブル(以)メロン	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	ツナ缶・卵・鶏もも 豆腐・削り節 ヨーグルト	精白米・マヨネーズ ごまドレッシング	ほうれんそう・にんじん コーン・練り梅・トマト キャベツ・みかん缶・ねぎ きゅうり・えのきたけ わかめ・こんぶ・メロン	
26	金	ごはん ピーマンの肉詰め トマト ジャーマンポテトスープ ネーブル	牛乳 クワッパ バナナ	スキムミルク 今川焼	合いびきミンチ ウインナー 脱脂粉乳・卵	精白米・パン粉 薄力粉・じゃがいも	ピーマン・たまねぎ・トマト にんじん・セロリー パセリ・ネーブル
27	土	肉うどん 野菜のごま和え バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 クリームチーズ パン ネーブル	牛肉・かまぼこ かつお節・すりごま 牛乳	うどん クリームチーズパン	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ほうれん草 こんぶ・きゅうり・キャベツ にんじん・バナナ・ネーブル
29	月	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) キャロットスープ ネーブル	牛乳 パンプディング きゅうり スティック バナナ(ひよこ)	スキムミルク パンプディング きゅうり スティック	豚肉・赤みそ ウインナー・卵 脱脂粉乳・牛乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・食パン	キャベツ・にんじん 干しいたけ・ピーマン 人参・コンクリーム缶 パセリ・ネーブル・きゅうり
30	火	ごはん ぎせい豆腐 トマト のっぺい汁 (未)バナナ (以)パイ	牛乳 焼きトナツ ネーブル	スキムミルク アメリカドッグ	ぶたミンチ・豆腐 卵・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 さといも アメリカドッグ	しょうが・にんじん 干しいたけ・グリーンピース トマト・だいこん・ごぼう いんげん・こんぶ パイ・ネーブル
31	水	ごはん 納豆 魚のマリネ チンゲン菜と卵のスープ バナナ	牛乳 冷やし うどん ネーブル	麦茶 冷やし うどん	納豆・魚切身 煮干し・卵 鶏こまぎれ かつお節	精白米・片栗粉 油・うどん	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・ピーマン チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・バナナ・にんじん 干し椎茸・こんぶ・いんげん

☆青菜と豆腐のかきたま汁☆

○材料(4人分)

・小松菜	160g
・木綿豆腐	120g
・干しいたけ	8g
・卵	1個
・だし汁	800cc
・薄口しょうゆ	大さじ1半
・みりん	小さじ1
・片栗粉	小さじ2

○作り方

- 豆腐はさいの目に切る。小松菜は2cmの長さに切る。しいたけは水に戻し、細切りにする。
- 鍋にだし汁、豆腐、小松菜、しいたけを入れ、中火で3分煮る。みりん、しょうゆを加えて水溶き片栗粉を回し入れる。
- ②に溶き卵を糸状に流し入れる。

☆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。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・5/19(金)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)