

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	なすとトマトのスパゲティ ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 あんパン ネーブル	ベーコン・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも パン・フレンチドレッシング	なす・たまねぎ・にんじん ホールトマト・パセリ・きゅうり キャベツ・コーン・バナナ ネーブル
3 月	ごはん 納豆豆腐 もやしとわかめのスープ すいか	牛乳 抹茶ちんすこう 人参スティック じゃが芋 焼き団子(ひよこ) ネーブル(ひよこ)	スキム 抹茶 ちんすこう 人参スティック	納豆・木綿豆腐 ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 ごま油・薄力粉	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 ねぎ・しょうが・わかめ もやし・いんげん・すいか
4 火	雑穀ごはん 照り焼きチキン 海藻サラダ ジャーマンポテトスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 冷やし ぜんざい ネーブル	麦茶 冷やし ぜんざい	鶏もも・しらす干し ウインナー あずき	精白米・雑穀米 じゃがいも さつまいも	きゅうり・にんじん・わかめ 海藻・セロリー・たまねぎ パセリ・パイ
5 水	ごはん ポークチャップ 豆乳スープ ネーブル	牛乳 コンフレク バナナ	スキム コンフレク バナナ	ぶたにく・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳	精白米・コーンフレーク	たまねぎ・ピーマン・生しいたけ かぼちゃ・にんじん・パセリ ネーブル・バナナ
6 木	ごはん ひじきの卵焼き トマト きゅうりの浅漬け 吉野汁 バナナ	牛乳 フルーツ ルヴァン	スキム フルーツ ルヴァン	油揚げ・卵・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	めひじき・にんじん・ねぎ トマト・きゅうり・干し椎茸 だいこん・こんぶ・いんげん バナナ・りんご・みかん缶 メロン・パイ
7 金	☆七夕 誕生会☆ 鶏ごぼうピラフ 魚のこつ焼き 短冊サラダ そうめん汁 すいか トマト	牛乳 焼きト バナナ	麦茶 シュー アイス バナナ いりこ	鶏こまぎれ・魚切身 かにかまぼこ かつお節・アイスクリーム 煮干し	精白米・バター 油・そうめん・いりごま	ごぼう・にんじん・しめじ いんげん・トマト・キャベツ きゅうり・みかん缶・オクラ こんぶ・すいか・バナナ
8 土	肉みそうどん 野菜の塩昆布和え ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 練乳パン バナナ	ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉・パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・干し椎茸・きゅうり 塩昆布・なす・ネーブル・バナナ
10 月	ごはん 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 卵豆腐の清汁 (未)バナナ (以)パイ	牛乳 パンディング きゅうり スティック ネーブル(ひよこ)	スキム パンディング きゅうり スティック	ぶたミンチ・厚揚げ たまご豆腐・かつお節 脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・食パン	とうがん・たまねぎ・にんじん えのきたけ・いんげん・わかめ こんぶ・みつば・パイ きゅうり
11 火	麦ごはん 夏野菜のカレー 福神漬 菜果サラダ すいか	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイス どうろこし	ぎゅうにく・脱脂粉乳	精白米・押麦 じゃがいも フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・なす ピーマン・トマト・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 すいか・ジャイアントコーン
12 水	ごはん 魚のチーズ焼き トマト かぼちゃのごま風味スープ ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)	魚切身・チーズ 牛乳・ヨーグルト 煮干し	精白米・マヨネーズ ねりごま	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト・パセリ・ネーブル バナナ	
13 木	ごはん 八宝菜 ワンタンスープ バナナ	牛乳 メープル マドレーヌ ネーブル	スキム メープル マドレーヌ	ぶたにく・かまぼこ 煮干し 脱脂粉乳・卵	精白米・片栗粉・ワンタン 薄力粉・バター・すりごま	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン 干し椎茸・わかめ・えのきたけ いんげん・バナナ
14 金	ごはん 納豆 豆腐ときのこのグラタン トマト ミネストローネスープ ネーブル	牛乳 冷やし うどん バナナ	麦茶 冷やし うどん	納豆・絹ごし豆腐・かみゆ すりみそ・生クリーム 牛乳・チーズ ベーコン・鶏こまぎれ かつお節	精白米・マヨネーズ バター・マカロニ じゃがいも・うどん	しめじ・えのきたけ・にんじん ねぎ・トマト・たまねぎ・パセリ ネーブル・干し椎茸・いんげん こんぶ
15 土	牛丼 清汁 バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 メロンパン ネーブル	ぎゅうにく・かつお節 絹ごし豆腐・牛乳	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 ごぼう・みつば・わかめ こんぶ・ねぎ・バナナ・ネーブル

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	503	20.8	13.2	277	2.5	221	0.30	0.45	31	4.8	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準※1	530	20	15	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.6	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		24%	
	目安:50%以上、65%未満					目安:13%以上、20%未満		目安: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B1、鉄は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
18	火	ごはん 鶏肉のトマト煮 イタリアンスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 ごまケーキ バナナ	スキムミルク ごまケーキ	鶏もも・大豆・ベーコン 粉チーズ・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・パン粉 ホットケーキミックス バター・いりごま	にんじん・たまねぎ・しめじ オクラ・こんぶ・パセリ パイ
19	水	ごはん 鮭のレモンクリームソース 粉ふきいも トマト コンソメスープ すいか	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	さけ・牛乳・生クリーム 煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油・薄力粉 じゃがいも	しめじ・レモン・アスパラガス トマト・にんじん・ごぼう たまねぎ・いんげん・すいか
20	木	黒米ごはん 肉じゃが かきたま汁 バナナ	牛乳 ココアリン 人参スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク ココアリン 人参スティック	ぎゅうにく・卵・かつお節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・黒米・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 こんぶ・ねぎ・バナナ
21	金	ごはん 納豆 ほうれん草のキッシュ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ ネーブル	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク 今川焼	納豆・ベーコン チーズ・生クリーム 卵・ウインナー・牛乳 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも	ほうれん草・コーン・刻み昆布 にんじん・たまねぎ・パセリ ネーブル
22	土	五目そうめん わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 ウインナー パン ネーブル	鶏こまぎれ・かつお節 卵・牛乳	そうめん・パン	にんじん・干し椎茸・きゅうり トマト・こんぶ・わかめ バナナ・ネーブル
24	月	ごはん 和風ミートボール 赤だしみそ汁 ネーブル	牛乳 カナッペ きゅうりスティック バナナ (ひよこ)	スキムミルク カナッペ きゅうり スティック	ぶたミンチ・豆腐 脱脂粉乳・赤みそ・みそ かつお節・ペビーチーズ	精白米・片栗粉 じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん えのきたけ・生しいたけ・なめこ わかめ・こんぶ・ねぎ・いんげん ネーブル・いちごジャム きゅうり
25	火	ごはん 納豆 ゴーヤの梅風味チャンプル えのき草のスープ (未)バナナ (以)パイ	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・豆腐・ぶたにく 卵・煮干し・脱脂粉乳 セラチン	精白米・ごま油	ピーマン・にがうり・たまねぎ たけのこ・にんじん・練り梅・ えのきたけ・わかめ・オクラ パイ
26	水	玄米ごはん 魚の煮付け けんちん汁 すいか	牛乳 クロワッサン バナナ	スキムミルク アメリカン ドッグ	魚切身・豆腐・かつお節 脱脂粉乳	精白米・玄米・さといも しらたき・アメリカンドッグ	しょうが・だいこん・にんじん いんげん・しいたけ・ごぼう こんぶ・ねぎ・すいか
27	木	食パン 冬瓜のクリームシチュー 豆菜サラダ バナナ	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム・大豆・ツナ	食パン・ごま油・精白米 すりごま	とうがん・にんじん・たまねぎ コーン・パセリ・こまつな バナナ・昆布
28	金	ごはん ボルシチ 洋風白和え ネーブル	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	麦茶 フルーツ ヨーグルト バナナ	ぶたにく 脱脂粉乳・チーズ ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも 片栗粉・すりごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・きゅうり・かぼちゃ ネーブル・バナナ
29	土	親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ	☆すみれ組夏祭り☆		鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・煮干し みそ・豆腐	精白米	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 みつば・わかめ・えのきたけ ねぎ・バナナ
31	月	ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん 切り干し大根のスープ 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	ぶたにく・卵・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	精白米・片栗粉・マカロニ	ねぎ・にんじん・しめじ チンゲンサイ・切干しだいこん たまねぎ・えのきたけ・パセリ ネーブル・バナナ

☆魚のチーズ焼き☆

○材料 (4人分)

- ・魚切身 (鮭や白身魚) 4切
- ・塩 少々
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・ピザ用チーズ 120g
- ・ピーマン 1個

○作り方

- ①魚に塩をふり、下味をつける
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにする
- ③②をマヨネーズと和える
- ④①に③をのせて180度のオーブンで10分焼く
- ⑤一度オーブンから取り出し、ピザ用チーズをのせてさらに焼き色が  
つくまで追加で焼く

☆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。