

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 金	ごはん タンダーチキン ドレッシングサラダ えのき茸のスープ りんご	牛乳 菓子 ネーブル	スキムミルク 菓子 いりこ	鶏もも・ヨーグルト 煮干し・脱脂粉乳	精白米 フレンチドレッシング	レモン果汁・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・みかん缶 えのきたけ・たまねぎ わかめ・オクラ・りんご
2 土	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ 梨	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 ウインナー パン バナナ	ハム・卵・牛乳	中華めん・マヨネーズ・パン ごま	きゅうり・もやし・トマト キャベツ・わかめ・にんじん なし・バナナ
4 月	雑穀ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 五目みそ汁 バナナ	牛乳 パン・ティンガ きゅうりスティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク パン・ティンガ きゅうりスティック	鶏もも・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・雑穀米 さつまいも・食パン・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・いんげん・生しいたけ みずな・バナナ・きゅうり ネーブル
5 火	ごはん 豆腐とりの塩昆布和え きゅうりのミネストローネ りんご	牛乳 焼きドーナツ 梨	スキムミルク 焼きドーナツ 梨	豆腐・かつお・すりみ 生クリーム・牛乳 チーズ・ベーコン 脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ・バター マカロニ・じゃがいも	しめじ・えのきたけ・にんじん ねぎ・きゅうり・塩昆布 たまねぎ・トマト・パセリ りんご・なし
6 水	ごはん 納豆 回鍋肉(ホイコーロ) ワカメスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 フルーツ ルヴァン	スキムミルク フルーツ ルヴァン	納豆・ぶたにく・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも・ごま	キャベツ・にんじん・干し椎茸 ピーマン・わかめ・たまねぎ ねぎ・パイ・バナナ・りんご みかん缶・なし
7 木	☆誕生会☆ チキンライス 魚のカラフルソース ポテトサラダ コンソメスープ トマト 梨	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	麦茶 ジュア バナナ	鶏こまぎれ・魚切身 ハム・煮干し アイスクリーム ヨーグルト	精白米・有塩バター・片栗粉 油・ごま油・じゃがいも マヨネーズ・ごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース・赤ピーマン 黄ピーマン・ピーマン きゅうり・コーン・トマト ごぼう・いんげん・なし・バナナ
8 金	ごはん すき焼き風煮 清汁 りんご	牛乳 お豆腐 ブラウニー りんご	スキムミルク お豆腐 ブラウニー	ぎゅうにく・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳 豆腐・牛乳	精白米・しらたき・白玉麩 ホットケーキミックス・油	はくさい・にんじん・いんげん えのきたけ・わかめ・こんぶ ねぎ・りんご
9 土	三色丼 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 練乳パン バナナ	かつお・卵・煮干し みそ・豆腐・牛乳	精白米・パン	しょうが・にんじん ほうれんそう・わかめ えのきたけ・ねぎ・バナナ りんご
11 月	ごはん 納豆 バンバンジー 冬瓜かに玉スープ バナナ	牛乳 クワシ(ひよこ) ネーブル(ひよこ) チーズ ちんすこう 人参スティック	スキムミルク チーズ ちんすこう 人参スティック	納豆・鶏ささ身 かにかまぼこ・煮干し 卵・脱脂粉乳・チーズ	精白米・ごまドレッシング 油・薄力粉・クロワッサン	きゅうり・もやし・黄ピーマン 赤ピーマン・えのきたけ にんじん・とうがんとねぎ バナナ・にんじん・ネーブル
12 火	ごはん おからのキッシュ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 ふかし芋 りんご	スキムミルク 今川焼	おから・ハム・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 さつまいも	ほうれんそう・たまねぎ 刻み昆布・にんじん・パセリ パイ・バナナ
13 水	玄米ごはん 魚のみぞれあん たぬき汁 りんご	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	魚切身・油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・玄米・片栗粉・油 さつまいも・しらたき コンフレク	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・ごぼう・バナナ 干し椎茸・みつば・りんご
14 木	ごはん 麻婆なす 中華スープ 梨	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク マカロニ あべかわ	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳 きな粉	精白米・片栗粉・ごま油 マカロニ・ごま	なす・にんじん・たまねぎ・ 干し椎茸・ねぎ・しょうが わかめ・えのきたけ・なし ネーブル
15 金	ごはん ぎせい豆腐 トマト すいとん汁 (未)バナナ (以)パイ	牛乳 冷やし ぜんざい りんご	麦茶 冷やし ぜんざい	ぶたミンチ・豆腐・卵 鶏こまぎれ・油揚げ かつお節・脱脂粉乳 あずき	精白米・片栗粉・だご さつまいも	しょうが・にんじん・干し椎茸 グリーンピース・トマト・かぼちゃ 生しいたけ・ごぼう・ねぎ こんぶ・パイ・りんご

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)	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	522	21.5	12.9	294	2.6	184	0.30	0.45	24	5.4	1.9
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(%)	63 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		22 %	
	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
16	土	きのこスパゲティ コールスローサラダ 梨	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 クリームチーズ パン バナナ	ベーコン・牛乳 生クリーム	マカロニ・スパゲティ オリーブ油 フレンチドレッシング・パン	にんじん・生しいたけ・しめじ えのきたけ・ピーマン・きゅうり キャベツ・コーン・バナナ なし
19	火	ごはん 納豆 豚肉となすの炒め煮 イタリアンスープ りんご	牛乳 ベジタブル ゼリー ウエハース	スキムミルク ベジタブル ゼリー ウエハース	納豆・ぶたにく・大豆 ベーコン・卵・チーズ 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・パン粉	なす・たまねぎ・トマト・コーン パセリ・にんじん・キャベツ こんぶ・りんご・野菜ジュース
20	水	ごはん 魚のコーン焼き トマト 野菜のゆかり和え 豆乳スープ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 カナッペ きゅうりスティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク カナッペ きゅうりスティック	魚切身・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・ベビーチーズ	精白米・マヨネーズ	コーン・トマト・きゅうり キャベツ・にんじん・かぼちゃ たまねぎ・パセリ・パイン バナナ・いちごジャム
21	木	食パン さつまいものチャウダー りんごのヨーグルトサラダ トマト バナナ	牛乳 おにぎり りんご	麦茶 おにぎり 昆布	ハム・チーズ・牛乳 生クリーム・ヨーグルト ツナ	食パン・さつまいも マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・ほうれんそう・キャベツ りんご・きゅうり・トマト バナナ・昆布
22	金	黒米ごはん しのだ煮 赤だしみそ汁 りんご	牛乳 クワック 梨	スキムミルク おはぎ	すし揚げ・鶏こまぎれ 赤みそ・みそ・かつお節	精白米・黒米・しらたき じゃがいも・クロワッサン	たまねぎ・にんじん・ごぼう いんげん・かんぴょう・なめこ わかめ・こんぶ・ねぎ・りんご
25	月	ごはん 豚肉と卵のジンジャー炒め もずくスープ バナナ	牛乳 ストロベリー マトレヌ りんご	スキムミルク ストロベリー マトレヌ	ぶたにく・卵・煮干し 脱脂粉乳	精白米・薄力粉・バター	たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲンサイ えのきたけ・もずく・オクラ バナナ・いちごジャム・りんご
26	火	麦ごはん 秋野菜のカレー 福神漬 梨ときゅうりのごまサラダ トマト りんご	牛乳 じゃが芋 焼き団子 ネーブル	スキムミルク アメリカントッグ 人参スティック	ぶたにく・脱脂粉乳	精白米・押麦・さつまいも ごまドレッシング じゃがいも アメリカンドッグ	たまねぎ・なす・トマト エリンギ・グリーンピース・福神漬 きゅうり・みかん缶・なし みずな・りんご・にんじん ネーブル
27	水	ごはん トマトソースハンバーグ オクラ 相性汁 (未)バナナ (以)パイン	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		牛肉・卵・牛乳 ベーコン・すりみそ 煮干し・ヨーグルト	精白米・パン粉・さつまいも はるさめ	たまねぎ・トマト・オクラ にんじん・ねぎ・パイン バナナ
28	木	ごはん 納豆 鮭のレモン蒸し ジャーマンポテトスープ バナナ	牛乳 鶏ぞうすい りんご	麦茶 鶏ぞうすい	納豆・さけ・ウインナー 鶏こまぎれ・卵 かつお節	精白米・じゃがいも	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・いんげん・にんじん セロリー・パセリ・バナナ こんぶ・ねぎ・りんご
29	金	雑穀ごはん 豆腐のつくね焼き きゅうりの浅漬け トマト なすのみそ汁 りんご	牛乳 ふかし芋 梨	アイスコア ふかし芋 梨	豆腐・かひんち・卵 油揚げ・煮干し・みそ 脱脂粉乳	精白米・雑穀米・パン粉 片栗粉・さつまいも	たまねぎ・めひじき・生しいたけ きゅうり・トマト・なす えのきたけ・にんじん・わかめ オクラ・りんご・なし
30	土	親子丼 豆腐の清汁 梨	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 メロンパン バナナ	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・豆腐・かつお節 牛乳	精白米・パン	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 みつば・えのきたけ・わかめ こんぶ・ねぎ・なし・バナナ

☆豆腐のつくね焼き☆

○材料 (4人分)

・豆腐	1丁	・濃口しょうゆ	大さじ1
・かしわミンチ	240g	・みりん	小さじ2
・たまねぎ	1/4個	・さとう	大さじ1
・芽ひじき	5g	・片栗粉	小さじ1
・生しいたけ	3個		
・パン粉	大さじ1		
・卵	1個		
・塩	少々		

○作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして鍋でしんなりするまで炒める。
- ②生しいたけはみじん切りにする。ひじきは水で戻しておく。
- ③ボウルに豆腐、かしわミンチ、ひじき、玉ねぎ、生しいたけ、卵、パン粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に油をしき、③を2cm位の厚さにならし200℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤小鍋に濃口しょうゆ、みりん、さとうをいれて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼きあがった④の上から⑤を広げながらぬる。

☆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。