

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 肉じゃが かきたま汁 バナナ	牛乳 フレンチトースト きゅうり 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 きゅうり スティック	ぎゅうにく・卵・かつお節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉・食パン バター	たまねぎ・にんじん グリーンピース にんじん・こんぶ・ねぎ・バナナ きゅうり・ネーブル
2	火	ごはん 納豆 ゴーヤの梅風味チャンプル えのき茸のスープ ネーブル	牛乳 冷やし ぜんざい バナナ	麦茶 冷やし ぜんざい バナナ	納豆・木綿豆腐・ぶたにく 卵・煮干し・脱脂粉乳 牛乳・あずき	精白米・ごま油・さつまいも	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 ネーブル・バナナ
3	水	雑穀ごはん 豚汁 (未)焼き鮭 (以)焼きししゃも 野菜の塩昆布和え (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 クラッシュ ネーブル	スキムミルク アメリカンドッグ	ししゃも・鮭・ぶたにく 油揚げ・木綿豆腐・みそ 煮干し・脱脂粉乳・牛乳	精白米・雑穀米・じゃがいも アメリカンドッグ クロワッサン	にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ・きゅうり・塩昆布 なす・パイナップル・バナナ・ネーブル
4	木	ごはん ぎせい豆腐 トマト けんちん汁 ネーブル	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	ぶたミンチ・豆腐・卵 木綿豆腐・削り節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・片栗粉・さといも しらたき・コンフレク	しょうが・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・トマト・だいこん ごぼう・こんぶ・ねぎ・ネーブル バナナ
5	金	☆誕生会☆ 洋風ちらし寿司 鶏肉のカレー焼き 短冊サラダ トマト そうめん汁 すいか	麦茶 カップヨーグルト バナナ	麦茶 ジュース バナナ	ツナ・卵・鶏もも かにかま・かつお節 アイスクリーム 牛乳・ヨーグルト	精白米・マヨネーズ そうめん	ほうれんそう・にんじん・コーン レモン果汁・トマト・キャベツ きゅうり・みかん・オクラ こんぶ・すいか・バナナ
6	土	なすとトマトのスパゲティード ドレッシングサラダ ネーブル	牛乳 白パン バナナ	牛乳 あんぱん バナナ	ベーコン・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも 片栗粉・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 コーン・キャベツ・ネーブル バナナ
8	月	ごはん 和風ミートボール 赤だしみそ汁 (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 カナッペ にんじん スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク カナッペ にんじん スティック	ぶたミンチ・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・赤みそ・みそ かつお節・ベビーチーズ 牛乳	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・パイナップル バナナ・いちごジャム・ネーブル
9	火	ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん 切り干し大根のスープ すいか	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 いりこ	ぶたにく・卵・煮干し ヨーグルト・牛乳	精白米・片栗粉	ねぎ・にんじん・しめじ チンゲンサイ・切干しいんげん たまねぎ・えのきたけ・パセリ すいか・バナナ
10	水	玄米ごはん 魚の梅マヨ焼き トマト おきょうと 相性汁 ネーブル	牛乳 焼きトナツ バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	魚切身・ベーコン・牛乳 すりみそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・玄米・マヨネーズ さつまいも・はるさめ ドーナツ	練り梅・トマト・おきょうと にんじん・たまねぎ・ねぎ ネーブル・バナナ
11	木	ごはん ハヤシライス ひじきのサラダ バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイスコー とうもろこし	ぎゅうにく・脱脂粉乳 プロセスチーズ・牛乳	精白米・じゃがいも さつまいも	たまねぎ・にんじん・ひじき マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・コーン・バナナ
12	金	ごはん 納豆 豆腐ときのこのグラタン トマト コンソメスープ ネーブル	牛乳 ごまケーキ バナナ	スキムミルク ごまケーキ	納豆・絹ごし豆腐・カリフィ すりみそ・生クリーム 牛乳・ビザ用チーズ 煮干し・脱脂粉乳・卵	精白米・マヨネーズ バター ホットケーキミックス いりごま・黒ごま	しめじ・えのきたけ・にんじん ねぎ・トマト・ごぼう・たまねぎ いんげん・ネーブル・バナナ
13	土	牛丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 塩パン ネーブル	牛乳 メロンパン ネーブル	ぎゅうにく・豆腐 削り節・牛乳	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ごぼう・みつば・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ・バナナ ネーブル
16	火	ごはん 豚肉の甘みそ炒め チンゲン菜と卵のスープ ネーブル	牛乳 チーズちんすこう きゅうりスティック じゃが芋焼き団子 (ひよこ) バナナ(ひよこ)	スキムミルク チーズちんすこう きゅうり スティック	ぶたにく・すりみそ 煮干し・卵・脱脂粉乳 チーズ・牛乳	精白米・ごま油・薄力粉 じゃがいも	もやし・にんじん・たまねぎ しめじ・ピーマン・チンゲンサイ えのきたけ・ネーブル・きゅうり 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	497	20.9	13.0	284	2.5	241	0.30	0.46	31	4.6	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(%)	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
17	水	ごはん 魚の煮付け 五目みそ汁 (未)バナナ (以)パイ	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	魚切身・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳・きな粉 牛乳	精白米・さつまいも マカロニ	しょうが・にんじん・いんげん 生しいたけ・かぼちゃ・みずな パイ・バナナ・ネーブル
18	木	黒米ごはん 麻婆豆腐 中華スープ すいか	牛乳 フルーツ ルヴァン	スキムミルク フルーツ ルヴァン	木綿豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・煮干し・ 脱脂粉乳・牛乳	精白米・黒米・片栗粉 すりごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ねぎ・しょうが・わかめ えのきたけ・すいか・バナナ りんご・みかん・パイ
19	金	ごはん 納豆 ほうれん草のキッシュ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ バナナ	牛乳 焼きトナツ ネーブル	スキムミルク 焼きトナツ ネーブル	納豆・ベーコン・牛乳 ピザ用チーズ 生クリーム・卵 脱脂粉乳	精白米・マカロニ じゃがいも・ドーナツ	ほうれんそう・コーン・刻み昆布 たまねぎ・にんじん・トマト パセリ・バナナ・ネーブル
20	土	五目そうめん わかめときゅうりの酢の物 ネーブル	牛乳 白パン バナナ	牛乳 クリームパン バナナ	鶏こまぎれ・かつお節 卵・かにかまぼこ・牛乳	そうめん・うどん・パン	にんじん・乾しいたけ・きゅうり トマト・こんぶ・わかめ・ネーブル バナナ
22	月	ごはん 豚肉のトマト煮 コーンスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 黒糖プリン にんじん スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク 黒糖プリン にんじん スティック	ぶたにく・大豆 ウインナー卵・脱脂粉乳 牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・コーンクリーム パセリ・パイ・バナナ ネーブル
23	火	雑穀ごはん 洋風炒り豆腐 レタスとトマトのスープ ネーブル	牛乳 カルピス ゼリー ウエハース	スキムミルク カルピス ゼリー ウエハース	ベーコン・豆腐・卵・牛乳 ウインナー・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・雑穀米 ウエハース	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・レタス・トマト パセリ・ネーブル
24	水	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 ミックスビーンズ・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・ネーブル
25	木	ごはん 鮭のレモン蒸し 豆乳スープ すいか	牛乳 コーン マフィン ネーブル	スキムミルク コーン マフィン	さけ・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・牛乳	精白米・バター ホットケーキミックス	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・いんげん・かぼちゃ にんじん・パセリ・すいか コーン・ネーブル
26	金	ごはん 納豆 ひじきの卵焼き トマト すいとん汁 ネーブル	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ いりこ(以上児)	納豆・油揚げ・卵・牛乳 鶏こまぎれ・豆腐 かつお節・ヨーグルト 煮干し	精白米・だご	めひじき・にんじん・ねぎ・トマト かぼちゃ・生しいたけ・ごぼう こんぶ・ネーブル・バナナ	
27	土	三色丼 豆腐のみそ汁 バナナ	夏祭り(すみれ組)		かつお節・卵・煮干し・みそ 豆腐・牛乳	精白米	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
29	月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おろし汁 すいか	牛乳 冷やしうどん バナナ	麦茶 冷やしうどん	牛肉・木綿豆腐・かつお節 鶏こまぎれ・牛乳	精白米・片栗粉・うどん	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ いんげん・えのきたけ・わかめ ねぎ・だいこん・こんぶ・すいか 乾しいたけ・バナナ
30	火	ごはん ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き トマト イタリアンスープ 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	牛肉・卵・牛乳・ベーコン チーズ・脱脂粉乳	精白米・パン粉・じゃがいも マヨネーズ・今川焼 マカロニ	たまねぎ・トマト・にんじん こんぶ・パセリ・ネーブル バナナ
31	水	ごはん 納豆 魚の中華あんかけ もずくスープ バナナ	牛乳 ストロベリー マドレーヌ ネーブル	スキムミルク ストロベリー マドレーヌ	納豆・魚切身・煮干し 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・片栗粉・油・ごま油 薄力粉・バター	しょうが・しめじ・たまねぎ にんじん・えのきたけ・ピーマン もずく・オクラ・バナナ いちごジャム・ネーブル

☆ぎせい豆腐☆

○材料(4人分)

・木綿豆腐	1丁	・砂糖	小さじ1
・豚ミンチ	100g	・濃口しょうゆ	大さじ1
・しょうが	1かけら	・片栗粉	大さじ1
・にんじん	1/4本	【たれ】	
・干しいたけ	2~3個	・だし汁	50cc
・グリーンピース	少々	・うすくちしょうゆ	小さじ1
・卵	3個	・みりん	小さじ1
		・片栗粉	小さじ1

○作り方

- ①にんじん、干しいたけ(水で戻したもの)はみじん切り、しょうがは  
おろして汁をとっておく。
- ②鍋にミンチを入れ炒める。色が変わってきたら①を入れ  
砂糖、しょうゆで味をつける。
- ③ボウルに豆腐をくずしいれ、卵、片栗粉、粗熱をとった②をいれ  
よく混ぜ合わせる。
- ④耐熱容器に少量の油をぬり、③を流し入れ、180℃のオーブンで20分焼く。
- ⑤小鍋にだし汁、しょうゆ、みりんをいれ火にか  
け水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼きあがったら⑤をかける。

☆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。