

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 木	ごはん ゴーヤチャンプル キャロットスープ ネーブル(未) パイン(以)	牛乳 コーンフレーク バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ	木綿豆腐・ぶたにく・卵 ウインナー・牛乳 アイスクリーム	精白米・ごま油・片栗粉	ピーマン・にがうり・たまねぎ にんじん・たけのこ・コーンクリーム パセリ・パイン・バナナ・ネーブル
2 金	ごはん 照り焼きチキン 海藻サラダ おくらのみそ汁 すいか	麦茶 ひまわりヨーグルト ビスコ		鶏もも・しらす干し・豆腐 油揚げ・煮干し・みそ ヨーグルト・牛乳	精白米・ビスコ	きゅうり・にんじん・わかめ・海藻 なす・オクラ・たまねぎ・すいか アガー・オレンジジュース ネーブル
3 土	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ バナナ	牛乳 塩パン ネーブル	牛乳 ウインナー パン ネーブル	ロースハム・卵 牛乳	中華めん・マヨネーズ パン・すりごま	きゅうり・もやし・トマト・キャベツ わかめ・にんじん・バナナ・ネーブル
5 月	ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 かきたま汁 ネーブル	牛乳 かぼすの パウンドケーキ バナナ	スキムミルク かぼすの パウンドケーキ バナナ	鶏もも・卵・かつお節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・片栗粉・薄力粉 バター	しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・だいこん・こんぶ ねぎ・ネーブル・かぼす果汁 バナナ
6 火	麦ごはん ポークカレー 福神漬 ゴーヤのツナサラダ トマト バナナ	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	ぶたにく・脱脂粉乳 ツナ・ベビーチーズ 牛乳	精白米・押麦 じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん グリーンピース・福神漬・にがうり コーン・キャベツ・きゅうり トマト・バナナ・いちごジャム ネーブル
7 水	ごはん 納豆 麻婆なす 中華スープ バナナ(未) パイン(以)	牛乳 じゃがいも 焼き団子 ネーブル	スキムミルク とうもろこし	納豆・ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳・牛乳	精白米・片栗粉・ごま油 すりごま じゃがいも	なす・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・ネーブル パイン・とうもろこし・バナナ
8 木	ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け ジャーマンポテトスープ 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	ベーコン・クリームチーズ 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 コーンフレーク	ほうれんそう・コーン・刻み昆布 たまねぎ・にんじん・セロリー パセリ・ネーブル・バナナ
9 金	☆誕生会☆ チキンライス 魚のカラフルソース さつま芋のヨーグルトサラダ ネーブル(ひよこ) 梨 トマト コンソメスープ	牛乳 クロワッサン バナナ	麦茶 カップアイス バナナ	鶏こまぎれ・白身魚・ハム ヨーグルト・煮干し アイスクリーム・牛乳	精白米・バター・片栗粉 油・ごま油・さつまいも マヨネーズ・すりごま クロワッサン	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・レーズン・トマト・ごぼう いんげん・なし・バナナ・ネーブル
10 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 あんぱん 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
13 火	和風スパゲティ ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 焼きドーナツ ネーブル		ハム・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉 フレンチドレッシング ドーナツ	たまねぎ・にんじん・ピーマン 生しいたけ・しめじ・えのきたけ フレンチドレッシング バナナ・ネーブル
14 水	ビビンバ わかめスープ ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ		牛肉・赤みそ・卵・煮干し ヨーグルト・牛乳	精白米・ごま油・すりごま	にんじん・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・ねぎ・ネーブル バナナ
15 木	肉みそうどん 野菜のゆかり和え バナナ	牛乳 クロワッサン ネーブル		ぶたミンチ・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 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ バナナ・ネーブル
16 金	ごはん 豚肉のオイスター炒め えのき茸のスープ バナナ(ひよこ) 梨	牛乳 マカロニあべかわ ネーブル		ぶたにく・煮干し・牛乳 きな粉	精白米・はるさめ マカロニ・すりごま	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・えのきたけ・わかめ ねぎ・なし・ネーブル・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	499	19.7	13.2	259	2.3	198	0.30	0.42	35	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(%)	62 %		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
17	土	チキンと夏野菜の レモン風味スパゲティ キャベツのごまサラダ ネーブル	牛乳 塩パン バナナ	牛乳 ミルクフランス バナナ	鶏こまぎれ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・パン ごまドレッシング	なす・たまねぎ・黄ピーマン ホールトマト・しめじ・ピーマン レモン・キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・ネーブル・バナナ
19	月	ごはん 牛肉のトマト炒め 冬瓜のスープ バナナ	牛乳 ココアプリン 人参スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク ココアプリン 人参スティック	牛肉・煮干し・卵 脱脂粉乳・牛乳	精白米	ホールトマト・たまねぎ・レタス ピーマン・とうがん・えのきたけ にんじん・ねぎ・バナナ・ネーブル
20	火	雑穀ごはん 切り干し大根の卵焼き おきうと 五目みそ汁 バナナ(未) パイン(以)	牛乳 フルーツボンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツボンチ ルヴァン	卵・豆腐・煮干し・みそ 脱脂粉乳・牛乳	精白米・雑穀米 さつまいも・すりごま	切り干しだいこん・にんじん・ねぎ 乾しいたけ・こんぶ・えごのり 生しいたけ・みずな・パイン・バナナ りんご・みかん・メロン
21	水	食パン カレースチュー ヨーグルトサラダ トマト ネーブル	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・ヨーグルト	精白米・じゃがいも マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン りんご・トマト・ネーブル・昆布 バナナ
22	木	ごはん 鮭とキャベツの重ね蒸し ミネストローネスープ バナナ(ひよこ) 梨	牛乳 クロワッサン バナナ	スキムミルク 今川焼	さけ・牛乳・ベーコン 脱脂粉乳	精白米・マカロニ じゃがいも・クロワッサン 今川焼	生しいたけ・えのきたけ・にんじん キャベツ・たまねぎ・トマト・パセリ なし・ネーブル・バナナ
23	金	ごはん 納豆 なすとピーマンのなべしぎ 吉野汁 ネーブル	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	スキムミルク ピザ トースト	納豆・ぶたにく・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ・牛乳 かつお節・脱脂粉乳 チーズ	精白米・さといも・白玉麩 しらたき・片栗粉・食パン	なす・ピーマン・にんじん・しょうが 乾しいたけ・だいこん・こんぶ いんげん・ネーブル・バナナ たまねぎ・トマト
24	土	親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 白パン ネーブル	牛乳 クリームパン ネーブル	鶏こまぎれ・かまぼこ・卵 煮干し・みそ・豆腐 牛乳	精白米・パン	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ みつば・わかめ・えのきたけ・ねぎ バナナ・ネーブル
26	月	玄米ごはん 夏野菜の肉じゃが はんぺんの清汁 ネーブル	牛乳 バジカブルセラー ウエハース	スキムミルク バジカブルセラー ウエハース	牛肉・かつお節・はんぺん 脱脂粉乳・セラチン 牛乳	精白米・玄米 じゃがいも・しらたき ウエハース	たまねぎ・トマト・オクラ・わかめ こんぶ・ねぎ・ネーブル 野菜ジュース・バナナ
27	火	ごはん 豚肉と卵のジンジャー炒め もずくスープ バナナ(未) パイン(以)	牛乳 雪塩ちんすこう きゅうりスティック 焼きドーナツ(ひよこ) ネーブル(ひよこ)	スキムミルク 雪塩ちんすこう きゅうりスティック	ぶたにく・卵・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・油・薄力粉 ドーナツ	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・パイン・きゅうり バナナ・ネーブル
28	水	ごはん 納豆 魚のマリネ 鶏ごぼう汁 ネーブル	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク アメリカントッパ	納豆・魚切身・鶏こまぎれ かつお節・みそ・脱脂粉乳 牛乳	精白米・片栗粉・油 アメリカンドッグ さつまいも	たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・ごぼう・にんじん だいこん・こんぶ・ねぎ・ネーブル バナナ
29	木	ごはん 八宝豆腐 ワンタンスープ バナナ(ひよこ) 梨	牛乳 冷やしうどん バナナ	麦茶 冷やしうどん	ぶたにく・かまぼこ 木綿豆腐・煮干し 鶏こまぎれ・かつお節	精白米・片栗粉・ワンタン うどん・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 乾しいたけ・わかめ・えのきたけ いんげん・なし・こんぶ・バナナ ネーブル
30	金	ごはん トマトソースハンバーグ オクラ 粉ふきいも ミルクスープ ネーブル(未) パイン(以)	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ いりこ(以上児)	牛乳・卵・牛乳 ウイナー・生クリーム ヨーグルト・煮干し	精白米・パン粉 じゃがいも	たまねぎ・トマト・オクラ・にんじん パセリ・パイン・バナナ・ネーブル	
31	土	きのこスパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 塩パン ネーブル	牛乳 メロンパン ネーブル	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油・パン フレンチドレッシング	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 ネーブル

☆鶏肉のさっぱりみぞれ煮☆

○材料(4人分)

- ・鶏もも肉(一口大) 300g
- ・しょうが 1かけら
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/3本
- ・しめじ 1/2パック
- ・だいこん 1/4本
- ・ねぎ 少々
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ1と1/2
- ・だし汁 2カップ
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ1

○作り方

- ①しょうがはみじん切り、たまねぎは短冊切り、にんじんはちょう切り、しめじは2センチ位の長さに切る。 だいこんはおろしておく。
- ②鍋にしょうがを入れ鶏肉も一緒に炒める。鶏肉に火が通ってきたら、野菜も入れだし汁と調味料も加えて煮る。
- ③大根おろしも加え、野菜が柔らかくなってきたら水溶性片栗粉をいれてとろみをつける。
- ④皿に盛り付け上からきざみねぎを散らす。

☆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。