

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 火	ごはん ポークチャップ 相性汁 梨 バナナ (ひよこ)	牛乳 フルクトスト きゅうり スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク フルクトスト きゅうり スティック	ぶたにく・ベーコン 牛乳・すりみそ 煮干し・脱脂粉乳 卵	精白米・さつまいも はるさめ・食パン バター	たまねぎ・ピーマン・生しいたけ にんじん・ねぎ・なし・きゅうり
2 水	雑穀ごはん 魚の風味焼き トマトだご汁 きゅうりの塩昆布和え りんご ネーブル (ひよこ)	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん いりこ	白身魚切身・鶏こまぎれ 油揚げ・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳・肉まん	精白米・雑穀米 だご・ごま	ねぎ・トマト・きゅうり・人参 塩昆布・かぼちゃ・生しいたけ ごぼう・りんご
3 木	ごはん 納豆 おからのキッシュ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ バナナ	牛乳 栗入り ぜんざい ネーブル	麦茶 栗入り ぜんざい ネーブル	納豆・おから・ハム チーズ・生クリーム 卵・ベーコン 小豆	精白米・マカロニ じゃがいも・栗	ほうれんそう・たまねぎ 刻み昆布・にんじん トマト・パセリ バナナ・ネーブル
4 金	ごはん 八宝豆腐 中華スープ ネーブル (未) 柿 (以)	牛乳 ミルクチ バナナ	スキムミルク ミルクチ 昆布	ぶたにく・かまぼこ 豆腐・煮干し 脱脂粉乳・牛乳 きな粉	精白米・片栗粉 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・えのき茸 ねぎ・かき・昆布
5 土	牛丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 チーズロールパン ネーブル		ぎゅうにく・豆腐 削り節・牛乳	精白米・しらたき チーズパン	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 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
7 月	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 梨 ネーブル (ひよこ)	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) バナナ	スキムミルク カナッペ (チーズ・ジャム) バナナ	鶏もも・しらす干し ウィンナー・脱脂粉乳 ペビーチーズ・煮干し	精白米・じゃがいも	きゅうり・にんじん・わかめ 海藻・たまねぎ・セロリ パセリ・なし・いちごジャム
8 火	ごはん 納豆 牛肉とえりんぎの炒め煮 キャロットスープ バナナ	麦茶 りんごのコンポート ビスコ バナナ (ひよこ)		納豆・ぎゅうにく ウィンナー・卵 ヨーグルト	精白米・片栗粉	エリンギ・れんこん・チンゲン菜 にんじん・にんじん わかめときゅうりの酢の物 チンゲン菜と卵のスープ 梨・ネーブル (ひよこ)
9 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 りんご ネーブル (ひよこ)	牛乳 じゃが芋 焼き団子 バナナ	スキムミルク 今川焼 昆布	さけ・すりみそ・豆腐 削り節・脱脂粉乳	精白米・さといも しらたき	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・だいこん にんじん・干し椎茸・ごぼう こんぶ・ねぎ・りんご・昆布
10 木	ごはん 豆腐チャンプル 切り干し大根のスープ バナナ (未) 柿 (以)	牛乳 ココア ちんすこう 人參スティック 焼きドーナツ (ひよこ) バナナ	スキムミルク ココア ちんすこう 人參スティック	豆腐・ぶたにく 卵・煮干し・脱脂粉乳	精白米・ごま油 サラダ油・薄力粉	ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ・切干大根・えのき茸 パセリ・かき
11 金	麦ごはん チキンカレー 福神漬 白菜とりんごのごまサラダ バナナ	牛乳 クワッパン ネーブル	スキムミルク クワッパン	鶏こまぎれ・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃが芋 ごまドレッシング クワッパン	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬・はくさい みかん缶・りんご・みずな きゅうり・バナナ
12 土	☆ 運動会 ☆					
15 火	玄米ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ れんこんのマヨサラダ 梨 ネーブル (ひよこ)	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 脱脂粉乳	精白米・玄米・片栗粉 はるさめ・マヨネーズ コンフレク・ごま	白ねぎ・しょうが・チンゲン菜 にんじん・たまねぎ・干し椎茸 こんぶ・たけのこ・れんこん きゅうり・なし・バナナ
16 水	ごはん 納豆 魚の煮付け 吉野汁 りんご バナナ (ひよこ)	牛乳 パンパティンク きゅうり スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク パンパティンク きゅうり スティック	納豆・白身魚切身 鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・さつまいも さといも・白玉麩 しらたき・片栗粉 食パン	しょうが・にんじん・いんげん 干し椎茸・だいこん・こんぶ りんご・きゅうり
17 木	ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん えのき茸のスープ ネーブル (未) 柿 (以)	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以)		ぶたにく・卵・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉	白ねぎ・にんじん・しめじ チンゲン菜・えのきたけ たまねぎ・わかめ・ねぎ・かき

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	494	21.1	13.2	291	2.3	200	0.29	0.47	39	5.0	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(%)	60 %		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
18 金	ごはん 豆腐のつくね焼き きゅうりの浅漬け トマト 五目みそ汁 バナナ	牛乳 フルクトスト りんご コンフレク(ひよこ) バナナ	スキムミルク フルクトスト りんご	豆腐・かりん粉・卵 煮干し・みそ 脱脂粉乳	精白米・パン粉 片栗粉・さつまいも	玉ねぎ・めひじき・生しいたけ きゅうり・トマト・にんじん みずな・バナナ・りんご みかん缶・かき・パイ
19 土	きつねうどん 野菜のごま和え バナナ	牛乳 塩ロール ネーブル	牛乳 メロンパン ネーブル	すし揚げ・かまぼこ 卵・かつお節 牛乳	うどん・ごま パン	ほうれんそう・こんぶ にんじん・干し椎茸・きゅうり キャベツ・バナナ・ネーブル
21 月	ごはん 納豆 秋なすのそぼろ煮 かきたま汁 りんご ネーブル (ひよこ)	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク アメリカドッグ	納豆・かりん粉・卵 かつお節 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 片栗粉 アメリカドッグ	なす・たまねぎ・にんじん ごぼう・しょうが・いんげん たまねぎ・こんぶ ねぎ・かき
22 火	黒米ごはん スペイン風オムレツ きゅうりのゆかり和え トマト 豆乳スープ バナナ	牛乳 メープル トレス 人參スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク メープル マトレス 人參スティック	卵・ウィンナー 牛乳・粉チーズ 豆乳・すりみそ 脱脂粉乳	精白米・黒米 じゃがいも・バター マヨネーズ・薄力粉	生しいたけ・グリーンピース きゅうり・トマト・かぼちゃ にんじん・たまねぎ パセリ・バナナ
23 水	☆お弁当の日☆ (ひよこ組給食) 親子丼 みそ汁 ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	脱脂粉乳・煮干し		
24 木	食パン きのこのクリームシチュー ごぼうとさつま芋のみそマヨサラダ ネーブル (未) 柿 (以)	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム すりみそ	食パン・じゃがいも さつまいも マヨネーズ・精白米	しめじ・えのきたけ マッシュルーム・たまねぎ にんじん・チンゲン菜 きゅうり・ごぼう かき・昆布
25 金	☆誕生会☆ 中華おこわ 魚のねぎソース わかめときゅうりの酢の物 チンゲン菜と卵のスープ 梨・ネーブル (ひよこ)	牛乳 焼きドーナツ バナナ		ぶたにく・白身魚切身 かにかま・煮干し 卵・牛乳	精白米・もち米 ごま油・片栗粉 サラダ油・ごま	にんじん・たけのこ・干し椎茸 グリーンピース・こんぶ・ねぎ わかめ・きゅうり・チンゲン菜 たまねぎ・なし・バナナ
26 土	スバゲティ・ミートソース コールスローサラダ バナナ	牛乳 白パン ネーブル	牛乳 あんパン ネーブル	合いびきミンチ 粉チーズ・牛乳	スバゲティ・パン オリーブ油・薄力粉 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・干し椎茸 ピーマン・パセリ・きゅうり キャベツ・コーン バナナ・ネーブル
28 月	ごはん 筑前煮 はんぺんの清汁 梨 バナナ (ひよこ)	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル 昆布	鶏もも・厚揚げ はんぺん・削り節 脱脂粉乳	精白米・さといも さつまいも	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・干し椎茸 グリーンピース・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ・なし ネーブル・昆布
29 火	ごはん 納豆 トマト さつま芋のグラタン カレーコンソメスープ りんご ネーブル (ひよこ)	牛乳 鮭ぞうすい バナナ	麦茶 鮭ぞうすい	納豆・かりん粉・卵 生クリーム・牛乳 ピザ用チーズ・煮干し 鮭フレーク・かつお節	精白米・さつまいも バター	トマト・キャベツ・たまねぎ パセリ・きゅうり・かぼちゃ りんご・ねぎ・こんぶ
30 水	ごはん 魚の野菜あんかけ さつまい バナナ	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 ネーブル	白身魚切身・鶏こまぎれ 豆腐・煮干し・みそ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・片栗粉 サラダ油・さつまいも しらたき・マカロニ	にんじん・たまねぎ・しめじ えのき茸・しょうが・いんげん だいこん・ごぼう・ねぎ バナナ・ネーブル
31 木	ごはん ボルシチ 洋風白和え トマト 梨 ネーブル (ひよこ)	牛乳 ハロウィン ゼリー バナナ	スキムミルク ハロウィン ゼリー	ぶたにく・脱脂粉乳 カテージチーズ ヨーグルト ゼラチン・牛乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・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 トマト・なし ぶどうジュース・みかん缶

☆鮭のちゃんちゃん焼き☆

○材料 (4人分)

- ・生鮭切身 4切
- ・キャベツ 150g
- ・しめじ 1/2パック
- ・玉ねぎ 1個
- ・すりみそ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・生姜(汁) 1かけ分
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ1

○作り方

- ①キャベツは短冊切り、しめじはざく切り、玉ねぎは薄切りにしておく
- ②★の材料を混ぜ合わせておく
- ③フライパンに油をしき、鮭の皮を下にして焼く
- ④軽く焦げ目がついたら①の野菜をのせて蓋をして5分加熱する
- ⑤②のたれをかけて再び5~10分蒸し焼きにする

☆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。
- ・レシビを希望される方は、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。
- ・10/23(水)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組は除く)