

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
2 火	ごはん ビーフカレー 白菜とりんごのごまサラダ いちご 福神漬	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク カットコーン 枝豆	牛肉・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ・マカロニ	たまねぎ・人参・グリビース キャベツ・みかん缶・りんご きゅうり・いちご・福神漬 コーン・えだまめ
3 水	ごはん 石狩汁 さつまいも芋のきんぴら りんご	牛乳 オレンジゼリー ウエハース	スキムミルク オレンジゼリー ウエハース	鮭・あわせみそ・煮干し 鶏肉・脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・じゃが芋・しらたき さつまいも	だいこん・にんじん・ごぼう 生しいたけ・ねぎ・いんげん りんご・オレンジジュース
4 木	ごはん 納豆 ポークビーンズ ツナサラダ ネーブル	牛乳 ふかし芋 バナナ	スキムミルク 今川焼	納豆・ぶたミンチ・大豆 ベーコン・ツナ・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・セロリー マッシュルーム・りんご・きゅうり コーン・キャベツ・にんじん ネーブル
5 金	ゆかりごはん 春野菜のキッシュ トマト かぼちゃのごま風味スープ バナナ	牛乳 フルーツポンチ ビスコ	スキムミルク フルーツポンチ ビスコ	ハム・生クリーム・卵・チーズ 牛乳・脱脂粉乳	精白米	キャベツ・たまねぎ・アスパラ 赤ピーマン・トマト・にんじん たまねぎ・パセリ・バナナ りんご・みかん缶詰・いちご パイナップル
6 土	肉うどん 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 メロンパン バナナ	牛肉・かまぼこ かつお節・牛乳	うどん	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれんそう・こんぶ ネーブル・バナナ
8 月	ごはん 豚肉のオイスター炒め コーンスープ りんご	牛乳 カッパ (チーズ・苺)	ジョア カナッペ (チーズ・苺) いりこ	ぶたにく・ウインナー・卵 脱脂粉乳・チーズ・煮干し	精白米・片栗粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・クリームコーン パセリ・りんご・いちご
9 火	ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 豆乳入りみそ汁 ネーブル	牛乳 粉ふき芋 りんご	スキムミルク ジャガバター	鶏肉・豆乳・あわせみそ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 さつまいも・じゃがいも バター	にんじん・しめじ・生しいたけ だいこん・いんげん・昆布 たまねぎ・にんじん・ねぎ ネーブル
10 水	ごはん 納豆 魚の中華あんかけ 春雨スープ いちご	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	納豆・白身魚・煮干し 脱脂粉乳・肉まん	精白米・片栗粉・ごま油 はるさめ	しめじ・えのきたけ・にんじん ピーマン・たまねぎ・しょうが わかめ・ねぎ・いちご
11 木	ごはん 牛肉のトマト炒め ジャーマンポテトスープ バナナ	牛乳 豆乳もち ネーブル	スキムミルク 豆乳もち	ぎゅうにく・ウインナー 脱脂粉乳・豆乳・きな粉	精白米・じゃがいも・片栗粉	トマト・たまねぎ・レタス ピーマン・にんじん セロリー・パセリ・バナナ
12 金	親子遠足 (以上児) お弁当の日	牛乳 ゼリー ビスコ				
13 土	スープスパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 ミルクフランス バナナ	ベーコン・牛乳・生クリーム	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・フランスパン	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれん草・ネーブル・バナナ
15 月	ごはん 鶏肉と春野菜のケチャップ煮 レタススープ りんご	牛乳 ごぼうケーキ ネーブル	スキムミルク ごぼうケーキ 昆布	鶏肉・ウインナー・脱脂粉乳 卵・すりみそ	精白米・片栗粉・薄力粉 バター	たまねぎ・にんじん・アスパラ キャベツ・しめじ・レタス レモン・パセリ・こんぶ りんご・ごぼう・昆布
16 火	ごはん 納豆 豆腐チャンプル かにときのこの中華スープ バナナ	牛乳 コーンフレーク 人参スティック	スキムミルク コーンフレーク 人参スティック	納豆・豆腐・ぶたにく 卵・煮干し・かにかま 脱脂粉乳	精白米・ごま油 コーンフレーク	ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ・生しいたけ えのきたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ・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 (100kcal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	19.8	13.1	250	2.2	180	0.27	0.40	31	4.5	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準※1	500	14.2	16	240	2.4	190	0.31	0.35	19	4	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	59 %		たんぱく質エネルギー比(%)			17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		25 %	
	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、ビタミンA、ビタミンB2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	雑穀ごはん 魚の若草焼き トマト アスパラ 和風コンソメスープ ネーブル	麦茶 煮込みうどん バナナ (未満児)	魚切身・煮干し・鶏肉 卵・かつお節	精白米・雑穀米・うどん マヨネーズ	ピーマン・根深ねぎ・トマト アスパラ・にんじん・ごぼう だいこん・ほうれんそう ネーブル・たまねぎ・こんぶ	
18	木	ごはん だご汁 五目白和え トマト バナナ	牛乳 パンプティンク きゅうり スティック	スキムミルク パンプティンク きゅうり スティック	鶏肉・油揚げ・豆腐・煮干し あわせみそ・木綿豆腐 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・だご・さつまいも 食パン	人参・かぼちゃ・生しいたけ ごぼう・ねぎ・えだまめ ひじき・トマト・バナナ きゅうり
19	金	ごはん かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け ミルクスープ りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)	ぶたミンチ・卵・生クリーム 牛乳・チーズ・ウインナー 牛乳・ヨーグルト 煮干し	精白米・バター・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・昆布 にんじん・パセリ・りんご バナナ	
20	土	ビビンバ并 牛乳 ワカメスープ バナナ	麦茶 バター・ホール りんご	麦茶 あんパン りんご	牛肉・赤みそ・卵 牛乳・煮干し	精白米・ごま油	人参・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・ねぎ バナナ・りんご
22	月	ゆかりごはん 鶏肉と春野菜の炊き合わせ とろろ昆布のスープ りんご	牛乳 黒糖 ちんすこう ネーブル	スキムミルク 黒糖ちんすこう ネーブル 昆布	鶏肉・煮干し・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 油・薄力粉	たけのこ・ごぼう・にんじん ふき・えのきたけ・たまねぎ 削り昆布・りんご・昆布
23	火	誕生会 春の炊き込みごはん 鶏肉のごまだれ焼き キャベツとわかめのサラダ 豆腐の清汁 ネーブル	牛乳 パン バナナ	麦茶 桜もち	鶏肉・油揚げ・卵 すりみそ・木綿豆腐・削り節	精白米 マヨネーズ	ひじき・にんじん・たけのこ ふき・みつば・キャベツ わかめ・こんぶ・ネーブル
24	水	ごはん 納豆 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根のスープ いちご	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)	納豆・鮭・すりみそ 煮干し・ヨーグルト	精白米	キャベツ・しめじ・たまねぎ 生姜・いんげん・切干し大根 にんじん・えのきたけ パセリ・いちご・バナナ	
25	木	食パン 春キャベツのシチュー トマトと大豆のサラダ りんご	麦茶 ピースご飯のおにぎり バナナ (未満児)	ベーコン・牛乳・生クリーム 大豆	食パン・じゃがいも・精白米 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ アスパラガス・トマト・コーン きゅうり・りんご・グリーンピース	
26	金	黒米ごはん たけのこ大葉のつくね焼き わかめときゅうりの酢の物 豆腐入りかきたま汁 ネーブル	牛乳 菓子 ごぼう スティック	スキムミルク 菓子 ごぼう スティック	ぶたミンチ・卵 かにかま・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳	精白米・黒米・片栗粉	たけのこ・たまねぎ・しょうが しその葉・わかめ・きゅうり にんじん・こんぶ・みつば ネーブル・ごぼう
27	土	親子うどん 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 きな粉クリームパン	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・かつお節・牛乳	うどん	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう バナナ・ネーブル

☆新じゃがのそぼろ煮☆

○材料 (4人分)

・かしわミンチ	100 g
・じゃが芋	中2個
・厚揚げ	1/2丁
・人参	中1本
・いんげん豆	4本
・サラダ油	小さじ1
・だし汁	400 c c
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ2

○作り方

- ①じゃが芋、人参は厚めのいちょう切りにする。
いんげん豆は1/4長さに切る。
- ②厚揚げは2cm角に切り、お湯をかけて、油を抜く。
- ③鍋にサラダ油を入れ、かしわミンチを炒める。
- ④じゃが芋、人参を加え、火が通ったら、だし汁と調味料を加えて煮込む。
- ⑤④がやわらかくなったら、厚揚げ、いんげん豆を入れて、味がしみこむまで煮る。

☆お知らせ☆

- ・4/12 (金) はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(離乳食を除く)
- ・材料等の都合により、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。
- ・離乳食の献立表は個人に配布しています。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。