

日 曜	昼食	3時のおやつ		材料			
		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	
7	火	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 豆腐の清汁 ネーブル	牛乳 パン りんご	麦茶 かしわもち	厚揚げ・かしわシチ 豆腐・かつお節	精白米・じゃがいも	にんじん・えのきたけ・わかめ こんぶ・みつば・ネーブル
8	水	ごはん 魚のマリネ トマト さつま芋のごま風味スープ りんご	牛乳 りんごの クリームケーキ バナナ	スキムミルク りんごの クリームケーキ 昆布	魚切身・牛乳 脱脂粉乳・卵・生クリーム	精白米・片栗粉 油・さつまいも バター・薄力粉	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・ピーマン トマト・にんじん パセリ・りんご・昆布
9	木	ごはん チキンカレー 福神漬 ツナサラダ (以) 甘夏 (未) ネーブル	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) バナナ	ジョア カナッペ (チーズ・ジャム) バナナ	鶏肉・脱脂粉乳・ツナ チーズ	精白米・押麦・じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬・りんご きゅうり・コーン・キャベツ にんじん・甘夏 いちごジャム・バナナ
10	金	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ たぬき汁 トマト りんご	牛乳 アメリカンドッグ ネーブル	スキムミルク アメリカンドッグ	ぶたにく・油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳・牛乳	精白米・さつまいも こんにゃく アメリカンドッグ	ほうれんそう・もやし・トマト にんじん・だいこん・ごぼう 干しいたけ・みつば・りんご
11	土	肉みそうどん 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳ボール りんご	麦茶 メロンパン りんご	ぶたミンチ・すりみそ 牛乳	うどん・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・干しいたけ バナナ・りんご
13	月	ごはん ポークチャップ キャロットスープ ネーブル	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツポンチ ルヴァン	ぶたにく・ウインナー 卵・脱脂粉乳	精白米・片栗粉	たまねぎ・ピーマン・生しいたけ にんじん・クリームコーン・パセリ ネーブル・バナナ・りんご みかん・メロン・パイナップル
14	火	ごはん 納豆 いり豆腐の卵とじ あさりのみそ汁 バナナ	麦茶 バナナ 元気ヨーグルト いりこ (以上児)		納豆・鶏肉・かまぼこ 豆腐・卵・あさり・みそ かつお節・脱脂粉乳	精白米・油・じゃがいも バター	にんじん・たまねぎ・生しいたけ いんげん・ねぎ こんぶ・バナナ
15	水	雑穀ごはん 魚の梅マヨ焼き わかめときゅうりの酢の物 かに玉スープ りんご	牛乳 パン バナナ	スキムミルク 今川焼 昆布	魚切身・かにかまぼこ 煮干し・卵・脱脂粉乳	精白米・雑穀 マヨネーズ	練り梅・わかめ・きゅうり にんじん・えのきたけ・たまねぎ ねぎ・りんご・昆布
16	木	お弁当の日	牛乳 ヨーグルトムース ウエハース	スキムミルク ヨーグルトムース ウエハース	脱脂粉乳・ヨーグルト ゼラチン・牛乳		いちごジャム
17	金	ごはん 肉団子と春野菜のスープ じゃが芋とピーマンのきんぴら りんご	牛乳 菓子 きゅうりスティック	スキムミルク 菓子 きゅうりスティック	かしわシチ・絹ごし豆腐 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・春雨 じゃがいも・しらたき	根深ねぎ・しょうが・チンゲン菜 にんじん・たまねぎ・しいたけ こんぶ・たけのこ・黄ピーマン ピーマン・りんご・きゅうり
18	土	中華丼 ワカメスープ 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 クリームパン ネーブル	豚肉・かまぼこ・煮干し すりごま・牛乳	精白米・ごま油・片栗粉	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン わかめ・ねぎ・バナナ・ネーブル
20	月	ごはん 納豆 鶏肉のトマト煮 豆乳スープ りんご	牛乳 ココアリン ごぼうスティック	スキムミルク ココアリン ごぼうスティック	納豆・鶏肉・大豆 豆乳・すりみそ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・じゃがいも・片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・かぼちゃ パセリ・りんご・ごぼう
21	火	玄米ごはん 和風ハンバーグ 五目みそ汁 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	ぶたミンチ・木綿豆腐・卵 豆腐・煮干し・みそ 脱脂粉乳	精白米・玄米・パン粉 片栗粉・さつまいも コーンフレーク	たまねぎ・だいこん・生しいたけ えのきたけ・いんげん・にんじん みずな・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	498	20.4	13.1	254	2.4	182	0.3	0.43	30	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(%)	60 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)		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、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		
		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
22	水 誕生会 春のピラフ 魚の甘酢ねぎだれ ポテトサラダ コンソメスープ トマト メロン	麦茶 フルーツミックスヨーグルト ウエハース		ベーコン・白身魚・ハム 煮干し・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・バター 片栗粉・ごま油・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・ねぎ・きゅうり メロン・ごぼう・いんげん トマト
23	木 食パン クリームシチュー フルーツサラダ (以) 甘夏 (未) ネーブル	麦茶 おにぎり バナナ	牛乳 おにぎり	鶏肉・牛乳・生クリーム	食パン・じゃがいも・精白米	たまねぎ・人参・グリーンピース きゅうり・みかん・レーズン りんご・みずな・甘夏
24	金 ごはん ふりかけ 肉じゃが 赤だしみそ汁 りんご	牛乳 ミルクもち 人参スティック	スキムミルク ミルクもち 人参スティック	牛肉・赤みそ・あわせみそ かつお節・脱脂粉乳 牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉	たまねぎ・人参・グリーンピース ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・りんご
25	土 春野菜のスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 バターボール りんご	麦茶 きな粉クリームパン りんご	ウインナー・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・片栗粉	キャベツ・にんじん・アスパラ トマト・バナナ・りんご
27	月 ごはん チャプチェ えのき茸のスープ ネーブル	牛乳 グレープゼリー ビスコ	スキムミルク グレープゼリー ビスコ	牛肉・煮干し 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・はるさめ・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン 干しいたけ・えのきたけ わかめ・ねぎ・ネーブル ぶどうジュース
28	火 ごはん 納豆 鶏肉とキャベツのごま煮 みょうがのかきたま汁 バナナ	麦茶 バナナ カップヨーグルト いりこ (以上児)		納豆・鶏肉・卵 かつお節・脱脂粉乳 肉まん	精白米・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・いんげん みょうが・こんぶ・ねぎ・バナナ
29	水 黒米ごはん 魚の煮付け けんちん汁 りんご	牛乳 かぼすの パウンドケーキ ネーブル	スキムミルク かぼすの パウンドケーキ	魚切身・木綿豆腐・削り節 脱脂粉乳・卵	精白米・黒米・さといも こんにゃく・薄力粉・バター	しょうが・たけのこ・にんじん いんげん・だいこん・にんじん しいたけ・ごぼう・こんぶ ねぎ・りんご・かぼす
30	木 ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ ネーブル	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	ベーコン・クリームチーズ 生クリーム・卵・鶏肉 かつお節	精白米・マカロニ じゃがいも・うどん	ほうれんそう・コーン・昆布 トマト・たまねぎ・にんじん パセリ・ネーブル・ねぎ
31	金 わかめごはん 麻婆豆腐 中華スープ バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ きゅうり スティック	スキムミルク マカロニあべかわ きゅうり スティック	豆腐・豚ミンチ・赤みそ 煮干し・牛乳・脱脂粉乳 きな粉	精白米・片栗粉・はるさめ マカロニ	わかめ・にんじん・たまねぎ しいたけ・根深ねぎ・しょうが ねぎ・わかめ・えのきたけ ねぎ・バナナ・きゅうり

☆鶏肉とキャベツのごま煮☆

○材料 (4人分)

- ・鶏もも肉 150g
- ・キャベツ 1/4玉
- ・玉ねぎ 中1個
- ・人参 中1/2本
- ・たけのこ 50g
- ・だし汁 1カップ
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・すりごま 小さじ2

○作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切る。野菜は太めの千切りにする。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立たせる。
- ③鶏肉、人参、玉ねぎ、たけのこを入れて、煮る。
- ④火が通ったら、キャベツとごまを加えて煮込む。

☆お知らせ☆

- ・5/16 (木) はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(離乳食は除く)
- ・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。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。

