

| 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 |
| 1 木 | ごはん 納豆 牛肉とえりんぎの炒め煮 チンゲン菜と卵のスープ すいか | 牛乳 アセロラゼリー バナナ | スキムミルク アセロラゼリー バナナ | 納豆・牛肉・煮干し・卵 脱脂粉乳・ゼラチン | 精白米 | エリンギ・れんこん・チゲン菜 にんじん・えのきたけ・たまねぎ ねぎ・ネーブル・バナナ アセロラジュース |
| 2 金 | ごはん コーンみそ肉じゃが えのき茸のスープ すいか | 麦茶 フルヨーグルト きゅうり スティック | 麦茶 アイスかきゅうり スティック | 豚肉・すりみそ・煮干し | 精白米・じゃがいも しらたき | たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・えのきたけ わかめ・オクラ・すいか きゅうり |
| 3 土 | 和風スパゲティ 牛乳 バナナ | 麦茶 (未) ネーブル (以) 野菜パン つぶあんパン | | ロースハム・牛乳 | スパゲティ・オリーブ油 バター | たまねぎ・にんじん・ピーマン しいたけ・しめじ・えのきたけ のり・バナナ・ネーブル |
| 5 月 | ごはん 洋風炒り豆腐 トマトスープ りんご | 麦茶 カップヨーグルト バナナ (以) いりこ | | ベーコン・豆腐・卵 ウインナー・ヨーグルト 煮干し | 精白米 | 人参・たまねぎ・しいたけ ほうれんそう・トマト パセリ・りんご・バナナ |
| 6 火 | 麦ごはん ビーンズカレー コーンスローサラダ 福神漬 すいか | 牛乳 じゃが芋団子 ネーブル | スキムミルク とうもろこし 昆布 | 大豆・牛ミンチ・脱脂粉乳 | 精白米・押麦 マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・かぼちゃ グリーンピース・きゅうり キャベツ・コーン・りんご 福神漬・すいか・昆布 |
| 7 水 | ごはん つみれ汁 ひじきと豚肉の煮物 おきょうと バナナ | 牛乳 かぼすの パウダーケーキ りんご | スキムミルク かぼすの パウダーケーキ いりこ | いわしすりみ・卵 脱脂粉乳 油揚げ・豆腐・煮干し みそ・ぶたにく | 精白米・片栗粉・パン粉 里芋・薄力粉・バター | しょうが・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ・芽ひじき しめじ・えだまめ・おきょうと バナナ・かぼす果汁 |
| 8 木 | ごはん エビのチリソース煮 コーンスープ (未) りんご (以) パイナップル | 牛乳 ふかし芋 ネーブル | アイスココア ふかし芋 ネーブル | むきえび・ウインナー 卵・脱脂粉乳 | 精白米・片栗粉・ごま油 さつまいも | たまねぎ・しめじ・しょうが グリーンピース・クリームコーン パセリ・パイナップル・ネーブル |
| 9 金 | 玄米ごはん 夏の豚汁 五目白和え トマト すいか | 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 | 豚肉・油揚げ・豆腐 煮干し・みそ 脱脂粉乳 | 精白米・玄米 こんにゃく・さつまいも | かぼちゃ・にんじん・たまねぎ えだまめ・しいたけ・芽ひじき トマト・すいか・バナナ・りんご みかん・メロン・パイナップル |
| 10 土 | 冷やし中華 牛乳 ネーブル | 麦茶 バナナ ウインナーパン | | ロースハム・卵・牛乳 | 中華めん ウインナーパン | きゅうり・もやし・トマト ネーブル・バナナ |
| 13 火 | 三色丼 みそ汁 牛乳 バナナ | 麦茶 アイスクリーム ウエハース | | かしわ汁・卵・油揚げ 煮干し・みそ・牛乳 プレーンヨーグルト | 精白米・じゃがいも | しょうが・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・わかめ・ねぎ バナナ |
| 14 水 | 肉みそうどん 牛乳 りんご | 牛乳 菓子 | ネーブル | 豚ミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳 | うどん・片栗粉 | たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・しいたけ・りんご |
| 15 木 | スープスパゲティ 牛乳 ネーブル | 麦茶 バナナ パン | | 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・パン | にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・ネーブル・バナナ |
| 16 金 | 黒米ごはん 豚肉のスタミナ炒め ビーンズスープ (未) ネーブル (以) パイナップル | 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 いりこ | ぶたにく・大豆 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳 | 精白米・黒米 コーンフレーク | たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・しょうが・たまねぎ セロリー・にんじん・パセリ パイナップル・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 (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 | 530 | 19.5 | 18.5 | 251 | 2.5 | 207 | 0.28 | 0.39 | 32 | 4.6 | 1.9 |
| 保育所(園)における 食事摂取基準※1) | 550 | 14 | 18 | 240 | 2.3 | 190 | 0.31 | 0.35 | 18 | 3.9 | 1.9未満 |
| 炭水化物エネルギー比(%) | 61% | | 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 |
| 17 土 | ビビンバ ワカメスープ 牛乳 ネーブル | 麦茶 (未)りんご (以)豆乳 クリームパン | | 牛ミンチ・赤みそ・卵 煮干し・牛乳 | 精白米・ごま油 | 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・りんご |
| 19 月 | ごはん 鶏肉と根菜の炊き合わせ 卵豆腐の清汁 梨 | 牛乳 杏仁豆腐 人参 スティック | スキムミルク 杏仁豆腐 人参 スティック | 鶏肉・たまご豆腐 かつお節・脱脂粉乳・牛乳 | 精白米・さといも | れんこん・しいたけ・だいこん ごぼう・にんじん・いんげん えのきたけ・わかめ・こんぶ みつば・梨・いちごジャム |
| 20 火 | ごはん 納豆 卵の袋煮 鶏ごぼり汁 すいか | 麦茶 バナナ 元気 ヨーグルト (以)いりこ | | 納豆・卵・すし揚げ・鶏肉 かつお節・みそ・ヨーグルト 煮干し | 精白米・さといも | いんげん・にんじん・かんぴょう ごぼう・だいこん・こんぶ ねぎ・すいか・バナナ |
| 21 水 | ごはん 鮭のレモン蒸し 豆乳スープ バナナ | 牛乳 かつお ごぼう スティック | オレンジジュース かつお ごぼう スティック | 鮭・豆乳・みそ ベビーチーズ | 精白米 | えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・オクラ・かぼちゃ にんじん・パセリ・バナナ 黄桃・ごぼう |
| 22 木 | 食パン 冬瓜のクリームシチュー さつま芋のヨーグルトサラダ ネーブル | 麦茶 おにぎり (以)昆布 (未)バナナ | | ベーコン・牛乳 生クリーム・ハム ヨーグルト | 食パン・油 さつまいも・精白米 マヨネーズ | 冬瓜・人参・玉ねぎ・グリビース きゅうり・ネーブル・バナナ |
| 23 金 | ごはん ゴーヤチャンプル 春雨スープ すいか | 麦茶 シューアイス バナナ | 牛乳 カップゼリー バナナ | 豆腐・豚肉・卵 煮干し | 精白米・ごま油・春雨 | ピーマン・にがうり・たまねぎ にんじん・たけのこ わかめ・ねぎ すいか・バナナ |
| 24 土 | チキンと夏野菜の レモン風味が 牛乳 梨 | 麦茶 (未)バナナ (以)バターロール メロンパン | | 鶏肉・牛乳 | スパゲティ・オリーブ油 バター | なす・たまねぎ・黄ピーマン トマト・しめじ・ピーマン レモン・梨・バナナ |
| 26 月 | ごはん にんじんハンバーグ きゅうりのゆかり和え コンソメスープ (未)ネーブル (以)パイナップル | 牛乳 ふかし芋 ネーブル | スキムミルク 今川焼 昆布 | 合びきミンチ・卵・牛乳 生クリーム・煮干し 脱脂粉乳 | 精白米・パン粉 | にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・ごぼう・いんげん パイナップル・昆布・ネーブル |
| 27 火 | 雑穀ごはん かぼちゃのそぼろ煮 とろろ昆布のスープ バナナ | 牛乳 オレンジケーキ りんご | スキムミルク オレンジケーキ いりこ | 牛ミンチ・煮干し 牛乳・脱脂粉乳・卵 | 精白米・雑穀 ホットケーキミックス バター | かぼちゃ・にんじん・たまねぎ いんげん・えのきたけ・とろろ オクラ・バナナ オレンジジュース |
| 28 水 | 誕生会 中華おこわ 魚のカラフルソース 豆のヨーグルトサラダ かきたま汁 梨 | 麦茶 カップヨーグルト バナナ | 麦茶 カップアイス バナナ | ぶたにく・白身魚・大豆 ヨーグルト・卵 かつお節 | 精白米・もち・ごま油 片栗粉・さつまいも マヨネーズ | にんじん・たけのこ・しいたけ グリビース・昆布・赤ピーマン 黄ピーマン・ピーマン・きゅうり たまねぎ・にんじん・こんぶ ねぎ・梨・バナナ |
| 29 木 | 玄米ごはん ぎせい豆腐 おきうと なすのみそ汁 すいか | 麦茶 冷やしそうめん (未)りんご | | 豚ミンチ・豆腐・卵 油揚げ・煮干し・みそ 鶏肉・かつお節 | 精白米・玄米・片栗粉 そうめん | しょうが・にんじん・しいたけ グリーンピース・おきうと なす・オクラ・わかめ・すいか えだまめ・こんぶ・りんご |
| 30 金 | ごはん 納豆 鶏しゅうまい ナムル 中華スープ りんご | 牛乳 ココア ちんすこう ネーブル | スキムミルク ココア ちんすこう ネーブル | 納豆・かしわシチ・豆腐 煮干し・脱脂粉乳 | 精白米・しゅうまいの皮 片栗粉・ごま油・薄力粉 | しょうが・グリーンピース にんじん・もやし・きゅうり わかめ・えのきたけ たまねぎ・ねぎ・りんご ネーブル |
| 31 土 | ごまみそそうめん 牛乳 バナナ | 麦茶 (未)野菜パン (以)塩パン | | うずら卵・鶏肉・みそ 牛乳 | そうめん・パン | にんじん・もやし・きゅうり バナナ・ネーブル |

☆☆夏の豚汁☆

●材料 (5人分)

- ・南瓜 (2cm角) 1/4個
- ・なす (いちょう切り) 1本
- ・人参 (いちょう切り) 1/2本
- ・こんにゃく (1cm角) 80g
- ・ごぼう (さががき) 1/3本
- ・豚ばら肉 100g
- ・だし汁 6カップ
- ・スキムミルク 大さじ4
- ・合わせみそ 適量
- ・青味 (ねぎ・枝豆など) 少々

●作り方

- ①だし汁で野菜をやわらかく煮、一口サイズに切った豚肉を加える。
- ②煮汁100ccくらいでスキムミルクを丁寧に溶き、鍋にもどして、みそを溶き入れる。
- ③味を整えて器に盛って青味にを散らす。

※スキムミルクは温めの煮汁によく溶けます。
スキムミルクとみそは意外にもよく合います。

☆☆お知らせ☆☆

- ・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ampi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。