

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	金	黒米ごはん 豆腐のつくね焼き きゅうりの浅漬け トマト だご汁 りんご	牛乳 芋入り ぜんざい バナナ	麦茶 芋入り ぜんざい	豆腐・カツシテ・卵・鶏肉 油揚げ・煮干し・みそ	精白米・黒米・パン粉 片栗粉・さつま芋・白玉粉	たまねぎ・ひじき・しいたけ きゅうり・トマト・にんじん かぼちゃ・ごぼう・ねぎ・柿
2	土	きのこ卵のあんかけうどん 牛乳 みかん	麦茶 バナナ 野菜パン(未) メロンパン(以)		鶏肉・卵・かつお節・牛乳	うどん・片栗粉	にんじん・たまねぎ・白菜 昆布・ほうれんそう・しめじ えのきたけ・しょうが・小松菜 しいたけ・みかん・バナナ
5	火	ごはん 鶏肉と根菜の炊き合わせ おろし汁 バナナ	牛乳(未) スキムミルク(以) ヨーグルトムース にんじんスティック		鶏肉・豆腐・かつお節 脱脂粉乳・ヨーグルト ゼラチン・牛乳	精白米・さといも・片栗粉	れんこん・しいたけ・大根 ごぼう・にんじん・いんげん わかめ・ねぎ・昆布 バナナ・いちごジャム
6	水	麦ごはん 福神漬 ポークカレー 水菜とりんごのツナサラダ りんご(未) 柿(以)	牛乳 肉まん みかん	スキムミルク 肉まん	ぶたにく・脱脂粉乳 ツナ・肉まん	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・みずな コーン・りんご・きゅうり・柿 りんご・福神漬
7	木	誕生会 牛丼風ごはん 魚のこつ焼き ポテトサラダ かきたま汁 トマト みかん	牛乳 甘栗プリン りんご(未) いりこ(以)		牛肉・魚切身・ハム・卵 かつお節・牛乳・卵 煮干し	精白米・油・じゃがいも 片栗粉・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・きゅうり コーン・たまねぎ・にんじん こんぶ・ねぎ・トマト みかん
8	金	ごはん 納豆 おからのキッシュ 刻み昆布の煮付け 根菜のミネストローネスープ バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ みかん	スキムミルク みたらし団子	納豆・おから・ハム チーズ・生クリーム・卵 ベーコン・脱脂粉乳・豆腐	精白米・マカロニ・白玉粉 片栗粉	ほうれんそう・たまねぎ・昆布 れんこん・トマト・だいこん にんじん・ごぼう・パセリ バナナ
9	土	三色そぼろ丼 清汁 牛乳 りんご	麦茶 みかん 豆乳ボール(以) クリームパン(未)		かしわシテ・卵・豆腐 削り節・牛乳	精白米	生姜・にんじん・ほうれん草 わかめ・こんぶ・りんご みかん
11	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き りんごのヨーグルトサラダ コンソメスープ バナナ	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	鶏もも肉・ヨーグルト ツナ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・塩こうじ マヨネーズ	マーマレード・レモン・キャベツ にんじん・りんご・きゅうり ごぼう・たまねぎ・パセリ バナナ・みかん・梨
12	火	ごはん 納豆 揚げ出し豆腐 赤だしみそ汁 りんご(未) 柿(以)	牛乳 ふかし芋 みかん	スキムミルク たい焼き 昆布	納豆・豆腐・みそ かつお節・脱脂粉乳 牛乳	精白米・片栗粉・油	にんじん・しょうが・しいたけ えのきたけ・いんげん・ねぎ なめこ・わかめ・こんぶ 柿・りんご・昆布
13	水	ごはん 梅マヨ焼き れんこんのこま和え 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 お豆腐アラ りんご	スキムミルク お豆腐アラ いりこ	魚切身・豆腐・削り節 脱脂粉乳・牛乳・煮干し	精白米・ホットケーキミックス 油・マヨネーズ	練り梅・れんこん・きゅうり にんじん・わかめ・こんぶ バナナ
14	木	餅つき お雑煮・おにぎり(以) 煮込みうどん(未) 牛乳 みかん	牛乳 菓子 バナナ		鶏肉・かつお節・牛乳	うどん・もち・さといも こんにやく・精白米	だいこん・にんじん・ごぼう しいたけ・ねぎ・こんぶ 小松菜・みかん・バナナ
15	金	ごはん チンジャオロースー コーンスープ りんご	牛乳 卵ぞうすい みかん	麦茶 卵ぞうすい	牛肉・卵・牛乳 しらす干	精白米・片栗粉・しらたき	たけのこ・ビーマン・赤ビーマン クリームコーン・パセリ・りんご にんじん・たまねぎ こんぶ・ねぎ
16	土	肉うどん 牛乳 バナナ	麦茶 みかん バターボール(未) ミルクフランス(以)		牛肉・かまぼこ かつお節・牛乳	うどん・パン	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれんそう・こんぶ バナナ・みかん

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	527	20.8	13.5	266	2.5	219	0.30	0.42	42	5.1	2.3
保育所(園)における 食事摂取基準※1	550	14	18	240	2.3	190	0.31	0.4	18	3.9	2未満
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		23 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				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
18 月	雑穀ごはん しのだ煮 きのこのみそ汁 りんご	牛乳 焼き芋 みかん	アイスコア 焼き芋 みかん	すし揚げ・鶏肉・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳 牛乳	精白米・雑穀・しらたき じゃがいも・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ごぼう いんげん・かんぴょう・しめじ えのきたけ・ねぎ りんご・みかん
19 火	ごはん れんこんハンバーグ ブロッコリー しょうが豆乳スープ みかん	麦茶 パナナ 元気ヨーグルト いりこ (以)		豆腐・豚ミンチ・卵・豆乳 みそ・ヨーグルト・煮干し	精白米・パン粉・片栗粉	れんこん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・いんげん・大根 ブロッコリー・にんじん・白ねぎ ねぎ・生姜・みかん・パナナ
20 水	ごはん 豚肉のオイスター炒め ワカメスープ りんご	牛乳 アップルマフィン みかん	スキムミルク アップルマフィン	豚肉・煮干し・脱脂粉乳 卵	精白米・薄力粉・油	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・わかめ・ねぎ りんご・オレンジジュース
21 木	食パン 鮭のクリーム煮 さつま芋と柿の秋サラダ みかん	麦茶 おにぎり きゅうりスティック		鮭・牛乳・生クリーム ヨーグルト	食パン・さつまいも・精白米 マヨネーズ	たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・グリーンピース きゅうり・柿・みかん
22 金	ごはん 納豆 白菜と厚揚げの卵とじ 切り干し大根のスープ パナナ	牛乳 きな粉 ちんすこう みかん	スキムミルク きな粉 ちんすこう みかん	納豆・鶏肉・厚揚げ 卵・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	精白米・調合油・薄力粉	にんじん・たまねぎ・白菜 いんげん・切干大根 えのきたけ・パセリ パナナ・みかん
25 月	ごはん れんこん団子汁 ひじきのサラダ トマト りんご	牛乳 (未) スキムミルク (以) コーンフレーク パナナ		ぶたミンチ・チーズ 脱脂粉乳・牛乳	精白米・片栗粉・はるさめ コーンフレーク	れんこん・根深ねぎ・しょうが にんじん・たまねぎ・しめじ ねぎ・昆布・たけのこ・ひじき えだまめ・コーン りんご・トマト・パナナ
26 火	ごはん 納豆 さつま芋のグラタ トマト かぶとカリフラワーのスープ みかん	牛乳 煮込みうどん りんご	麦茶 煮込みうどん	納豆・かしわミンチ・卵 生クリーム・牛乳・チーズ 煮干し・鶏肉・かつお節	精白米・さつまいも バター・うどん	トマト・たまねぎ・かぶ 人参・パセリ・カリフラワー みかん・ねぎ・こんぶ
27 水	ごはん 魚のねぎだれ わかめときゅうりの酢の物 水菜のみそ汁 パナナ	牛乳 フレンチトースト みかん	スキムミルク 今川焼 昆布	白身魚・かにかまぼこ 油揚げ・煮干し・みそ 脱脂粉乳・牛乳	精白米・片栗粉・ごま油 油・さつまいも	ねぎ・わかめ・きゅうり にんじん・だいこん・みずな パナナ・塩昆布
28 木	お弁当の日	牛乳 (未) スキムミルク (以) かぼちやのクリームチーズケーキ ごぼうスティック		クリームチーズ・卵 牛乳・脱脂粉乳	薄力粉	南瓜・ごぼう
29 金	玄米ごはん おでん 豆腐の清汁 みかん	麦茶 カップヨーグルト パナナ いりこ (以)		鶏肉・はんぺん・うずら卵 厚揚げ・豆腐・削り節 ヨーグルト・煮干し	精白米・玄米・さといも こんにゃく・片栗粉	だいこん・にんじん・いんげん わかめ・こんぶ・みかん パナナ
30 土	スパゲティ・ミートソース 牛乳 パナナ	麦茶 みかん 野菜パン (未) きな粉クリームパン (以)		牛ミンチ・チーズ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 薄力粉・パン	たまねぎ・にんじん・しいたけ ピーマン・グリーンピース パナナ・みかん

☆おからのキッシュ

☆

○材料 (4人分)

- ・おから 1カップ
- ・ほうれん草 1/2束
- ・ロースハム 6枚
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 大さじ2
- ・卵 4個
- ・ピザ用チーズ 60g
- ・生クリーム 1/2カップ
- ・牛乳 1/2カップ
- ・塩 少々

○作り方

- ①ほうれん草はかためにゆでて2cmの長さに、玉ねぎはみじん切り、ハムは5~6mm角に切る。
- ②フライパンにバターを溶かして玉ねぎを透き通るまで炒め、ほうれん草とハム、おからの順に炒め合わせる。
- ③②と残りの材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、バターを塗った耐熱容器に流し入れる。
- ④180℃のオーブンで20~30分焼く。

☆お知らせ☆

- ・11/28 (木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。
- ・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。
- ・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。