

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 土	スープスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン みかん	麦茶 メロンパン みかん	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	人参・玉ねぎ・しめじ ほうれんそう・バナナ みかん
3 月	ごはん ハンバーグ 鬼豆 まめ汁 いちご	牛乳 菓子 人参スティック	ジョア 菓子 節分豆 人参スティック	木綿豆腐・豚ミンチ 卵・大豆水煮・煮干し あわせみそ・大豆	精白米・パン粉 スパゲティ・油 トンガリコーン さといも・こんにやく	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・ねぎ・いちご
4 火	ごはん 福神漬 ポークカレー ツナサラダ みかん	牛乳 抹茶 ちんすこう バナナ	スキムミルク 抹茶 ちんすこう バナナ	豚肉・脱脂粉乳 まぐろ水煮缶	精白米・押麦 じゃがいも・油 薄力粉・マヨネーズ	福神漬・玉ねぎ・かぼちゃ 人参・グリーンピース りんご・きゅうり・コーン キャベツ・みかん・バナナ
5 水	ごはん 魚の煮付け だご汁 バナナ	牛乳 パン りんご	スキムミルク たい焼き いりこ	白身魚・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳・煮干し	精白米・さといも 白玉麩・しらたき 片栗粉	しょうが・大根・人参 いんげん・干しいたけ こんぶ・バナナ
6 木	ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ りんご	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	牛肉・すりごま・煮干し 脱脂粉乳	精白米・春雨 ごま油 コーンフレーク	たまねぎ・人参・ピーマン 干しいたけ・わかめ もやし・ねぎ・りんご バナナ
7 金	ごはん 納豆 冬野菜のポトフ 里芋のごま和え トマト みかん	牛乳 焼き芋 りんご	スキムミルク さつま芋 トナツ	納豆・ウインナー すりごま・脱脂粉乳 豆乳	精白米・さといも さつまいも・米粉・油	かぶ・たまねぎ・れんこん 人参・ブロッコリー きゅうり・トマト・みかん 昆布
8 土	親子丼 清汁 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン みかん	麦茶 メロンパン みかん	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・削り節・牛乳	精白米・白玉麩	人参・たまねぎ 干しいたけ・みつば わかめ・こんぶ・ねぎ バナナ・みかん
10 月	ごはん 納豆 ポークビーンズ スパゲティサラダ トマト りんご	牛乳 ごぼうのケキ きゅうり スティック	スキムミルク ごぼうのケキ きゅうり スティック	納豆・豚ミンチ 大豆水煮・ベーコン ハム・脱脂粉乳 卵・すりみそ 黒いりごま	精白米・じゃがいも スパゲティ オリーブ油 薄力粉・バター マヨネーズ	人参・たまねぎ・セロリー マッシュルーム きゅうり・コーン・トマト りんご・ごぼう
12 水	ごはん すももり卵 ブロッコリー 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)	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)	卵・牛肉・ウインナー 牛乳・生クリーム ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも スパゲティ オリーブ油 薄力粉・バター マヨネーズ	たまねぎ・人参 ブロッコリー パセリ・りんご・バナナ
13 木	誕生会 中華おこわ 魚のコーン焼き 白菜とりんごのごまサラダ 根菜スープ ネーブル トマト	麦茶 パン バナナ	麦茶 いちご大福	豚肉・白身魚・煮干し	精白米・もち・油 マヨネーズ	人参・たけのこ・コーン しいたけ・水菜・ごぼう グリーンピース・大根 昆布・トマト・白菜 みかん缶・りんご・蓮根
14 金	黒米ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 たぬき汁 バナナ	牛乳 鮭ぞうすい ネーブル	麦茶 鮭ぞうすい	鶏もも・すりごま 油揚げ・煮干し あわせみそ 鮭フレーク かつお節・卵	精白米・黒米 さつま芋 こんにやく	キャベツ・たまねぎ・人参 たけのこ・いんげん・大根 ごぼう・干しいたけ みつば・バナナ・ねぎ こんぶ
15 土	きつねうどん 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 きな粉 クリームパン バナナ	すし揚げ・かまぼこ 卵・かつお節・牛乳	うどん	ほうれんそう・こんぶ にんじん・干しいたけ バナナ
17 月	ごはん 豚肉のオイスター炒め しょうが豆乳スープ バナナ	牛乳 にゅうめん ネーブル	麦茶 にゅうめん	豚肉・豆乳・すりみそ 鶏こまぎれ・かつお節	精白米・そうめん	たまねぎ・人参・しめじ ピーマン・ねぎ・しょうが バナナ・干しいたけ こんぶ・みつば

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	503	19.8	13.7	227	2.3	213	0.29	0.39	32	4.6	2.0
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(%)	60%		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(主食は家庭より持参)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歳児未満の食事摂取基準は3歳児以上児の80%とする。

日曜	昼食	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	火	ごはん 納豆 切り干し大根の卵焼き トマト けんちん汁 ネーブル	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) 人参スティック	スキムミルク カナッペ (チーズ・ジャム) 人参スティック	納豆・卵・木綿豆腐 削り節・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・さといも こんにゃく	切干し大根・人参・ねぎ 干しいたけ・こんぶ トマト・だいこん ごぼう・ネーブル いちごジャム
19	水	ごはん エビのチリソース煮 中華風かきたまスープ ネーブル	牛乳 かぼちゃプリン バナナ	スキムミルク かぼちゃプリン ごぼうスティック	えび・煮干し・卵	精白米・片栗粉 油・ごま油	玉ねぎ・しめじ・しょうが グリーンピース・わかめ えのき・人参・たまねぎ ねぎ・ネーブル・ごぼう かぼちゃ
20	木	雑穀ごはん 豆腐のつくね焼き 五目みそ汁 りんご 海藻の梅肉和え	牛乳 栗入り ぜんざい バナナ	麦茶 栗入り ぜんざい	豆腐・かしわシチ・卵 煮干し・あわせみそ あずき・絹ごし豆腐 くり甘露煮	精白米・雑穀米 パン粉・片栗粉 さつまいも・白玉粉	たまねぎ・芽ひじき 生しいたけ・人参・みずな りんご・きゅうり・海藻 練り梅・わかめ
21	金	お弁当の日	牛乳 マカロニ あべかわ りんご	スキムミルク マカロニ あべかわ りんご	脱脂粉乳・きな粉	マカロニ	
22	土	和風スパゲティ 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	ロースハム・牛乳	スパゲティ・油 バター	玉ねぎ・人参・しめじ ピーマン・生しいたけ えのき・味付けのり ネーブル・バナナ
25	火	ごはん 酢豚 コーンスープ りんご	麦茶 元気 ヨーグルト バナナ いりこ(以上児)	スキムミルク マカロニ あべかわ りんご	豚肉・ウインナー・卵 脱脂粉乳・牛乳 ヨーグルト	精白米・片栗粉 油・ごま油	しょうが・干しいたけ たまねぎ・人参・ピーマン パインアップル・コーン パセリ・りんご・バナナ
26	水	ごはん 納豆 ちゃんこ汁 さつま芋のきんぴら ネーブル	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	納豆・豚肉・すり身 脱脂粉乳・卵・えび 木綿豆腐・かつお節 鶏こまぎれ すりごま・肉まん	精白米・片栗粉 さつまいも しらたき	しょうが・人参・とうがん ごぼう・ねぎ・こんぶ 生しいたけ・いんげん ネーブル
27	木	食パン ほうれん草のクリーム煮 かぼちゃサラダ トマト りんご	麦茶 おにぎり バナナ(未満児)	スキムミルク りんごの ヨーグルトケーキ	ベーコン・牛乳 生クリーム・ハム プロセスチーズ 煮干し	食パン・じゃがいも 精白米・マヨネーズ 油	ほうれん草・玉ねぎ 人参・かぼちゃ きゅうり・トマト・りんご
28	金	玄米ごはん 根菜のしぐれ煮 赤だしみそ汁 バナナ	牛乳 りんごの ヨーグルトケーキ ネーブル	スキムミルク りんごの ヨーグルトケーキ	豚肉・赤みそ あわせみそ 脱脂粉乳・鰹節 ヨーグルト・卵	精白米・玄米 ホットケーキミックス バター・しらたき	れんこん・大根・ごぼう 人参・干しいたけ しょうが・いんげん ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・バナナ・りんご
29	土	ビビンバ 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 きな粉 クリームパン	牛肉・赤みそ すりごま・卵 牛乳・煮干し	精白米・ごま油	人参・もやし ほうれん草 ネーブル・わかめ たまねぎ ねぎ・バナナ

### ☆りんごのヨーグルトケーキ☆

#### ●材料 (5人分)

- ・ホットケーキミックス 75g
- ・りんご 1/4個
- ・砂糖 大さじ1
- ・ヨーグルト 50g
- ・有塩バター 30g
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1

#### ●作り方

- ①りんごをいちょう切りにして砂糖大さじ1で煮て冷ます。
- ②溶かしバター、砂糖大さじ1、卵をハンドミキサーでよく混ぜ合わせる。
- ③②とホットケーキミックス、ヨーグルトを加え再びよく混ぜ合わせる。
- ④③にりんごを加えて鉄板に流し175℃20分焼く。

#### ☆お知らせ☆

- ・2/21(金)お弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。
- ・材料の都合等により、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。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。