

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 土	親子丼 牛乳 豆腐の清汁 りんご	麦茶 豆乳ボール バナナ	麦茶 あんパン バナナ	鶏肉・かまぼこ・卵 牛乳・豆腐・削り節	精白米	にんじん・たまねぎ・しいたけ みつば・わかめ・こんぶ りんご・バナナ
3 月	わかめごはん ボルシチ さつま芋のヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 菓子 ネーブル	スキミル 菓子 昆布	ぶたにく・うずら卵 脱脂粉乳・ハム・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・片栗粉 さつまいも	わかめ・たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・きゅうり レーズン・バナナ・昆布
4 火	玄米ごはん 肉みそ豆腐 トマト 吉野汁 ネーブル	牛乳 人参マフィン りんご	スキミル 人参マフィン	豆腐・豚ミンチ・みそ 鶏肉・厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳・卵	精白米・玄米・片栗粉 里芋・白玉麩・しらたき バター・薄力粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ ねぎ・トマト・だいこん こんぶ・いんげん・ネーブル レモン果汁
5 水	ごはん 納豆 魚の甘酢あんかけ ワンドラスープ パインアップル	牛乳 南瓜プリン きゅうりスティック	スキミル 南瓜プリン きゅうりスティック	納豆・白身魚・煮干し すりごま・脱脂粉乳 牛乳・卵	精白米・片栗粉・ワンタン	しょうが・しいたけ・たまねぎ にんじん・ピーマン・わかめ えのきたけ・いんげん パイン・かぼちゃ・きゅうり
6 木	ごはん マッシュポテトのグラタン きゅうりとパプリカの塩昆布和え レタスとトマトのスープ りんご	牛乳 黒糖ゼリー バナナ	スキミル 黒糖ゼリー バナナ	ツナ・卵・生クリーム・牛乳 チーズ・ウインナー 脱脂粉乳・きな粉	精白米・じゃがいも バター	きゅうり・昆布・赤ピーマン 黄ピーマン・トマト・たまねぎ にんじん・パセリ・レタス りんご・バナナ
7 金	ごはん 筑前煮 はんぺんの清汁 ネーブル	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム)	スキミル カナッペ (チーズ・ジャム)	鶏肉・厚揚げ・うずら卵 削り節・はんぺん チーズ	精白米・さといも	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・しいたけ グリーンピース・わかめ・昆布 ねぎ・ネーブル
8 土	きつねうどん 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 ミルクフランス りんご	すし揚げ・かまぼこ・卵 かつお節・牛乳	うどん・パン	ほうれんそう・こんぶ にんじん・しいたけ バナナ・りんご
10 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 フルーツポンチ ビスコ	スキミル フルーツポンチ ビスコ	鶏肉・ハム・煮干し 脱脂粉乳	精白米・塩こうじ マカロニ	マーマレード・レモン・きゅうり にんじん・みかん缶・ごぼう たまねぎ・パセリ・りんご バナナ・メロン・パイン
11 火	ごはん すごもり卵 トマト 相性汁 (以) パインアップル (未) ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		卵・結びきミンチ・ベーコン 牛乳・すりみそ・煮干し ヨーグルト	精白米・じゃがいも さつまいも・はるさめ	たまねぎ・にんじん・トマト にんじん・たまねぎ・ねぎ パイン・バナナ
12 水	黒米ごはん 鮭の和風クリームソース 粉ふきいも トマト 切り干し大根のスープ バナナ	牛乳 チーズケーキ ごぼうスティック	スキミル チーズケーキ ごぼうスティック	鮭・牛乳・生クリーム・みそ 煮干し・脱脂粉乳 クリームチーズ・卵	精白米・黒米・片栗粉 油・バター・じゃがいも 薄力粉	しめじ・マッシュルーム・いんげん トマト・切干し大根・たまねぎ にんじん・えのきたけ・パセリ バナナ・レモン・ごぼう
13 木	ごはん 納豆 パンパンジー トマト 中華スープ りんご	牛乳 パン ネーブル	スキミル 今川焼	納豆・ささ身・煮干し 脱脂粉乳	精白米	きゅうり・もやし・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト・わかめ えのきたけ・にんじん たまねぎ・ねぎ・りんご
14 金	ごはん ハヤシライス コールスローサラダ (以) デラウェア (未) ネーブル	牛乳 ふかし芋 バナナ	スキミル とうもろこし	ぎゅうにく・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・きゅうり キャベツ・コーン・りんご デラウェア・とうもろこし
15 土	三色丼 牛乳 豆腐のみそ汁 ネーブル	麦茶 バターボール バナナ	麦茶 きな粉カレーハン バナナ	かしわミチ・卵・牛乳 煮干し・みそ・豆腐	精白米	しょうが・人参・ほうれん草 ネーブル・わかめ えのきたけ・みつば・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	515	19.5	12.8	255	2.5	197	0.25	0.39	30	4.9	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 (%)	63 %		たんぱく質エネルギー比 (%)			15 %		脂肪エネルギー比 (%)※2		22 %	
	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
17月	麦ごはん ひじき入り肉じゃが おろし汁 りんご	牛乳 コーンフレーク バナナ	ｽﾀｲﾐﾝｸﾞ コーンフレーク バナナ	牛肉・豆腐・かつお節 脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも しらたき・片栗粉 コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・ひじき グリーンピース・わかめ ねぎ・だいこん こんぶ・りんご・バナナ
18火	ごはん 納豆 松風焼き おきうと 豆腐入りかきたま汁 (以) パインアップル (未) バナナ	牛乳 雪塩ちんすこう ネーブル	ｽﾀｲﾐﾝｸﾞ 雪塩ちんすこう ネーブル	納豆・かしわ汁・卵・すりみ そ 豆腐 かつお節・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ おきうと・こんぶ・みつば パイン・ネーブル
19水	ごはん 魚のカレー焼き ドレッシングサラダ コーンスープ バナナ	麦茶 あじさいヨーグルト ウエハース		白身魚・ウインナー 卵・ヨーグルト	精白米・片栗粉	レモン・きゅうり・りんご にんじん・白菜・クリームコーン パセリ・バナ・ぶどうジュース
20木	食パン かぼちゃシチュー 洋風白和え (以) デラウェア (未) りんご	麦茶 おにぎり 昆布 (以上児) ネーブル (未満児)		鶏肉・牛乳・生クリーム カテージチーズ	食パン・精白米	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり かぼちゃ・デラウェア トマト・昆布
21金	ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん 春雨スープ ネーブル	牛乳 カップゼリー バナナ	麦茶 アイスモカ バナナ	豚肉・卵	精白米・片栗粉・はるさめ	根菜ねぎ・しめじ・チンゲン菜 たまねぎ・わかめ・にんじん ねぎ・ネーブル・バナナ
22土	肉みそうどん 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳ボール ネーブル	麦茶 メロンパン ネーブル	ぶたミンチ・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 バナナ・ネーブル
24月	ごはん 納豆 ゴーヤチャンプル もやしとわかめのスープ バナナ	麦茶 冷やしうどん ネーブル (未満児)		納豆・豆腐・豚肉・卵 煮干し・鶏肉・かつお節	精白米・ごま油・うどん	ピーマン・にがり・たまねぎ にんじん・たけのこ・わかめ もやし・ねぎ・バナナ しいたけ・えだまめ・こんぶ
25火	ごはん つみれ汁 刻み昆布のきんぴら (以) パインアップル (未) りんご	牛乳 ピーチケーキ ネーブル	ｽﾀｲﾐﾝｸﾞ ピーチケーキ 昆布	いわしすりみ・卵・脱脂粉乳 油揚げ・豆腐・煮干し みそ	精白米・片栗粉・パン粉 さとも・しらたき・ごま 油 薄力粉・バター	しょうが・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ・昆布 にんじん・いんげん・こんぶ パイン・もも・昆布
26水	誕生会 炊き込みおこわ 照り焼きチキン 豆乳入りみそ汁 切り干し大根の酢の物 トマト すいか	麦茶 フルヨーグルト ウエハース	麦茶 シュアアイス バナナ	ぶたミンチ・油揚げ・鶏肉 豆乳・みそ・煮干し アイスクリーム	精白米・もち米 さつまいも	にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース・こんぶ・トマト 玉ねぎ・ねぎ・切干大根 きゅうり・昆布 すいか・バナナ
27木	雑穀ごはん すき焼き風煮 赤だしみそ汁 バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイスココア ふかし芋 ネーブル	牛肉・厚揚げ・みそ かつお節・脱脂粉乳	精白米・雑穀・しらたき さつまいも	はくさい・人参・いんげん ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・バナナ・ネーブル
28金	ごはん ピーマンの肉詰め トマト 初夏の根菜スープ すいか	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		合びきミンチ・卵・煮干し ヨーグルト	精白米・パン粉・薄力粉 じゃがいも	ピーマン・たまねぎ・トマト ごぼう・にんじん・とうがら パセリ・すいか・バナナ
29土	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 さつま芋ごまパン バナナ		ベーコン・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃが芋 パン	なす・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ ネーブル・バナナ

☆牛肉のトマト風炒め☆

○材料 (4人分)

- ・牛肉こまぎれ 200g
- ・トマト (缶詰でもok) 中1個
- ・玉ねぎ 中1/2個
- ・ピーマン 2個
- ・レタス 2枚
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース/しょうゆ 各小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・サラダ油 適量

○作り方

- ① トマトは1cm角に切る。玉ねぎ・ピーマン・レタスは、千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、牛肉を炒める。
- ③ トマト・玉ねぎ・ピーマンを加え、火が通ったら調味料で味をつける。
- ④ レタスを加え、さっと炒める。

☆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。
- ・レシビを希望される方は、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。