

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 月	玄米ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 枝豆汁 バナナ	牛乳 フルーツポンチ りんご	スキムミルク フルーツポンチ りんご	鶏肉・絹ごし豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・玄米 こんにゃく	しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・だいこん 干しいたけ・ねぎ・枝豆 バナナ・りんご・みかん メロン・パイナップル
2 火	ごはん 納豆 麻婆なす キャロットスープ すいか	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子	納豆・豚ミンチ・みそ ウインナー・卵・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・ごま油	なす・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・根深ねぎ・生姜 ねぎ・にんじん・グリーン パセリ・すいか・昆布
3 水	ごはん 夏の豚汁 おきうと (以) 焼きししゃも (未) 焼き鮭 (以) パイナップル (未) りんご	牛乳 カップ (チーズ・ジャム) バナナ	スキムミルク カップ (チーズ・ジャム) バナナ	ぶたにく・油揚げ・豆腐 煮干し・みそ・ししゃも 鮭・チーズ	精白米・こんにゃく	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 冬瓜・えだまめ・おきうと パイナップル・りんご・バナナ
4 木	ごはん 夏野菜のカレー ゴーヤのツナサラダ コーン(以) デラウェア (未) ネーブル	牛乳 バナナココアケーキ りんご	スキムミルク バナナココアケーキ	牛肉・脱脂粉乳・ツナ 牛乳・卵	精白米・押麦・じゃが芋 ホットケーキミックス バター・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・なす ピーマン・トマト・グリーンピース ゴーヤ・コーン・にんじん・キャベツ きゅうり・デラウェア・福神漬 ネーブル・バナナ
5 金	七夕・誕生会 チキンライス エビフライ トマト 短冊サラダ 七夕スープ クリームスイカ 肉みそうどん 牛乳	牛乳 フルーツヨーグルト バナナ	麦茶 バナナアイス バナナ	鶏肉・卵・かにかま 煮干し	精白米・バター・薄力粉 パン粉・油・はるさめ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・キャベツ・きゅうり みかん・コーン・オクラ すいか・バナナ
6 土	ごはん 鶏団子スープ きのこパプリカの練りごま和え すいか	牛乳 カップゼリー バナナ	スキムミルク カップゼリー バナナ いりこ	豚ミンチ・すりみそ 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
8 月	ごはん 鶏団子スープ きのこパプリカの練りごま和え すいか	牛乳 カップゼリー バナナ	スキムミルク カップゼリー バナナ いりこ	かしわシチ・豆腐・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 はるさめ	根深ねぎ・しょうが・にんじん たまねぎ・しいたけ・ねぎ たけのこ・こんぶ・小松菜 しめじ・赤ピーマン・黄ピーマン すいか・昆布
9 火	ごはん 豆腐の肉みそグラタン ミネストローネスープ (以) パイナップル (未) バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイスコア とうもろこし 昆布	豆腐・かしわシチ・みそ チーズ・ベーコン 脱脂粉乳・煮干し	精白米・マカロニ じゃがいも・さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・えのき茸・しめじ パセリ・セロリー・パイナップル バナナ・とうもろこし
10 水	ごはん 納豆 魚のケチャップ煮 たぬき汁 クリームスイカ	牛乳 フレンチトースト きゅうり スティック	スキムミルク フレンチトースト きゅうり スティック	魚切身・油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・さつまいも こんにゃく・食パン バター	にんじん・オクラ・だいこん ごぼう・しいたけ・みつば すいか・きゅうり・グリーン豆
11 木	ごはん チンジャオロースー 山芋と卵のスープ (以) デラウェア (未) バナナ	麦茶 ひまわりヨーグルト ウエハース	バナナ クリームパン バターボール	牛肉・卵・煮干し ヨーグルト	精白米・片栗粉 しらたき・山芋	たけのこ・ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぎ・デラウェア・バナナ
12 金	ごはん チキンソテーオニオンソース コールスローサラダ コンソメスープ すいか	牛乳 冷やし そうめん バナナ	麦茶 冷やし そうめん	鶏肉・煮干し・かつお節	精白米・片栗粉・油 そうめん	たまねぎ・きゅうり・キャベツ コーン・りんご・にんじん いんげん・すいか・しいたけ えだまめ・昆布・ごぼう
13 土	牛丼 ネーブル 清汁 牛乳	麦茶 バナナ (以) クリームパン (未) バターボール	バナナ クリームパン バターボール	牛肉・牛乳・豆腐・削り節	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・ネーブル わかめ・こんぶ・バナナ
16 火	玄米ごはん 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 おくらのみそ汁 すいか	牛乳 パン バナナ	スキムミルク 今川焼 (カスタード)	豚ミンチ・厚揚げ・豆腐 油揚げ・煮干し・みそ 脱脂粉乳・卵	精白米・玄米・油	とうがんとたまねぎ・にんじん なす・にんじん・オクラ・すいか

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	514	20.1	12.7	253	2.6	184	0.26	0.38	27	4.7	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(%)	62 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		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	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	水	ごはん ちゃんこ汁 ひじきと高野豆腐の煮物 クリームスイカ	麦茶 元氣ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)	豚肉・白身魚すり身 脱脂粉乳・卵 むきえび・豆腐・かつお節 凍り豆腐・ヨーグルト 煮干し ぶたにく・煮干し・小豆	精白米・片栗粉	しょうが・にんじん・とうがん ごぼう・ねぎ・こんぶ・ひじき いんげん・しいたけ すいか・バナナ	
18	木	ごはん 酢豚 ワカメスープ (以) デラウェア (未) ネーブル	牛乳 冷やしぜんざい りんご	麦茶 冷やし ぜんざい	片栗粉・油・精白米 さつまいも・押麦	しょうが・しいたけ・たまねぎ にんじん・ピーマン・パナップル わかめ・にんじん・たまねぎ ねぎ・デラウェア・ネーブル	
19	金	ごはん スペイン風オムレツ ミルクスープ トマト (以) パインアップル (未) りんご	牛乳 パン バナナ	麦茶 シューアイス バナナ	納豆・卵・ウインナー・牛乳 粉チーズ・生クリーム	精白米・じゃがいも バター	生しいたけ・グリーンピース トマト・にんじん・たまねぎ パセリ・パナップル・バナナ
20	土	五目そうめん 牛乳 バナナ	麦茶 (以) メロンパン (未) 豆乳ボール	ネーブル	鶏肉・かつお節・卵 牛乳	そうめん	にんじん・しいたけ・きゅうり トマト・こんぶ・バナナ ネーブル
22	月	黒米ごはん 夏野菜の肉じゃが もずくスープ すいか	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・煮干し・脱脂粉乳	精白米・黒米・じゃが芋 しらたき・コーンフレーク	たまねぎ・トマト・オクラ えのきたけ・にんじん もずく・すいか・バナナ
23	火	ごはん トマトソースハンバーグ 粉ふきいも 夏野菜のスープ (以) パインアップル (未) りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		牛肉・卵・ヨーグルト 煮干し	精白米・パン粉 じゃが芋	たまねぎ・トマト・オクラ・冬瓜 にんじん・なす・パセリ パナップル・バナナ
24	水	ごはん 魚と野菜の和風焼き おきうとみょうがのみそ汁 バナナ	牛乳 パインアップル 人参スティック	スキムミルク パインアップル 人参スティック	白身魚・豆腐・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・食パン	生しいたけ・しめじ・にんじん 根深ねぎ・しょうが・おきうと なす・えのきたけ・わかめ みょうが・ねぎ・バナナ パインアップル
25	木	食パン カレーシチュー スパゲティ・サラダ (以) デラウェア (未) ネーブル	麦茶 おにぎり (以) 昆布 (未) りんご		鶏肉・牛乳・生クリーム ロースハム	食パン・じゃがいも スパゲティ・オリーブ油 精白米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・コーン・デラウェア 昆布
26	金	ごはん 納豆 八宝豆腐 かに玉スープ クリームスイカ	牛乳 カルビ・スゼリー バナナ	スキムミルク カルビ・スゼリー バナナ	ぶたにく・かまぼこ・豆腐 かにかま・煮干し・卵 納豆・脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・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 しいたけ・えのきたけ・ねぎ すいか・バナナ
27	土	スパゲティ・ミートソース 牛乳 バナナ			合びきみち・粉チーズ・牛乳	マカロニ・スパゲティ オリーブ油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・しいたけ ピーマン・グリーンピース バナナ
29	月	雑穀ごはん 豚肉となすの炒め煮 赤だしみそ汁 すいか	牛乳 アメリカントッグ ネーブル	スキムミルク アメリカントッグ 昆布	ぶたにく・大豆・みそ かつお節・脱脂粉乳	精白米・雑穀	なす・たまねぎ・トマト・コーン パセリ・にんじん・ねぎ なめこ・わかめ・こんぶ すいか
30	火	ごはん かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け トマトスープ クリームスイカ	牛乳 じゃが芋団子 りんご	スキムミルク 小豆白玉	豚ミンチ・卵・生クリーム 牛乳・チーズ・ウインナー 脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・バター 白玉粉	かぼちゃ・たまねぎ 昆布・トマト・パセリ・すいか
31	水	ごはん 魚の焼き南蛮 とろろ昆布のスープ (以) パインアップル (未) バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル	納豆・魚切身・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 さつまいも	しょうが・ピーマン・にんじん 玉ねぎ・えのき茸・とろろ昆布 オクラ・パナップル ネーブル・バナナ

☆カルピスゼリー☆

○材料 (カップ10個分)

- ・カルピス 300 c c
- ・粉ゼラチン 16 g
- ・ゼラチンをふやかす水 100 c c
- ・水 500 c c

○作り方

- ①粉ゼラチンを水でふやかす。
- ②鍋にカルピスと水と、ふやかしたゼラチンを入れ、沸騰させる。
- ③②をザルでこしながらボウルに移し、粗熱をとる。
- ④ゼリーカップにゼリー液を流し、冷蔵庫で冷やし固める。

☆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。

