

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
2月	黒米ごはん 肉じゃが 呉汁 梨	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	牛肉・大豆・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳	精白米・黒米・じゃがいも しらたき・こんにゃく コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・グリルピーズ しいたけ・ねぎ・バナナ 梨・昆布
3火	ごはん 鶏肉ときのこのケチャップ煮 かに玉春雨スープ りんご	牛乳 パンプディング バナナ	スキムミルク パンプディング いりこ	鶏肉・かにかまぼこ 煮干し・卵・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉・春雨 食パン	たまねぎ・にんじん・ピーマン 生しいたけ・しめじ・えのき茸 にんじん・たまねぎ いんげん・りんご
4水	ごはん 納豆 魚の野菜あんかけ なすのみそ汁 トマト パイナップル(以) りんご(未)	牛乳 カップゼリー バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ	納豆・魚切身・豆腐 油揚げ・煮干し・みそ	精白米・片栗粉・ごま油	しめじ・えのきたけ・にんじん いんげん・たまねぎ・生姜 なす・オクラ・わかめ トマト・梨・バナナ
5木	誕生会 枝豆の炊き込みごはん 照り焼きチキン わかめときゅうりの酢の物 豆乳入りみそ汁 トマト 梨	麦茶 パン バナナ	麦茶 おはぎ	卵・鶏肉・かにかまぼこ 豆乳・みそ・煮干し	精白米・さつまいも	たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・えだまめ・わかめ きゅうり・ねぎ・トマト・梨
6金	ごはん 豆乳ポトフ 洋風白和え 梨	牛乳 黒糖ゼリー 人参スティック	スキムミルク 黒糖ゼリー 人参スティック	ウインナー・豆乳 カテージチーズ・脱脂粉乳 きな粉	精白米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・こんぶ・パセリ きゅうり・かぼちゃ・梨 アガー
7土	冷やし中華 牛乳 バナナ	麦茶 梨 豆乳ボール(未) つぶあんパン(以)		ロースハム・卵 牛乳	中華めん	きゅうり・もやし・トマト バナナ・梨
9月	ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 けんちん汁 バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ 梨	スキムミルク マカロニ あべかわ 梨	鶏肉・豆腐・削り節 脱脂粉乳・きな粉	精白米・片栗粉・油 さといも・こんにゃく マカロニ	にんじん・しめじ・しいたけ だいこん・いんげん・昆布 しいたけ・ごぼう ねぎ・バナナ・梨
10火	ごはん 納豆 いり豆腐の卵とじ えのき茸のスープ 梨	牛乳 グレーゼリー ビスコ	スキムミルク グレーゼリー ビスコ	納豆・鶏肉・かまぼこ・豆腐 卵・煮干し・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・調合油・はるさめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ いんげん・えのきたけ・わかめ ねぎ・梨
11水	ごはん 魚の梅マヨ焼き わかめときゅうりの酢の物 相性汁 りんご	牛乳 カナッペ バナナ	ジョア カナッペ バナナ	魚切身・かにかまぼこ ベーコン・牛乳・みそ 煮干し・ベビーチーズ	精白米・さつまいも はるさめ・マヨネーズ	練り梅・わかめ・きゅうり にんじん・たまねぎ・ねぎ りんご・バナナ
12木	麦ごはん 福神漬 秋野菜のカレー 梨ときゅうりのごまサラダ トマト バナナ	牛乳 南瓜ケーキ 梨	スキムミルク 南瓜ケーキ 昆布	ぶたにく・脱脂粉乳・卵	精白米・押麦・さつまい バター・おトクキックス	たまねぎ・なす・トマト エリンギ・えだまめ・きゅうり みかん・梨・みずな・バナナ 福神漬・かぼちゃ・昆布
13金	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) キャロットスープ 梨	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・みそ・ウインナー 卵・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 片栗粉	キャベツ・にんじん・しいたけ ピーマン・人参・クリームコーン パセリ・梨・バナナ・りんご みかん・メロン・パイナップル
14土	中華丼 ワカメスープ 牛乳 りんご	麦茶 バナナ 野菜パン(未) クリームパン(以)		ぶたにく・かまぼこ 煮干し・牛乳	精白米・ごま油・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 わかめ・ねぎ・りんご
17火	ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ バナナ	牛乳 人参の パウンドケーキ りんご	スキムミルク 人参の パウンドケーキ いりこ	ベーコン・クリームチーズ 生クリーム・卵・ウインナー 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳・煮干し	精白米・じゃがいも バター・薄力粉	ほうれんそう・コーン・昆布 にんじん・たまねぎ パセリ・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	540	20.7	17.6	280	2.6	179	0.28	0.41	21	5.0	2
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(%)			17 %		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		目安: 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	水	雑穀ごはん ちゃんこ汁 ひじきの五目煮 梨	麦茶 カップヨーグルト バナナ 昆布 (以)	ぶたにく・白身魚すり身 脱脂粉乳・卵・えび・豆腐 かつお節・ヨーグルト	精白米・雑穀・片栗粉	しょうが・にんじん・冬瓜 ごぼう・ねぎ・こんぶ ひじき・いんげん・梨 バナナ・昆布	
19	木	ごはん チャブチェ もやしとわかめのスープ りんご	牛乳 焼き芋 きゅうり スティック	アイスコア 焼き芋 きゅうり スティック	牛肉・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・はるさめ ごま油・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン しいたけ・わかめ・もやし ねぎ・りんご・きゅうり
20	金	ごはん 納豆 れんこんのつくね焼き だぶ汁 トマト 梨	牛乳 コープレック りんご	スキムミルク たい焼き いりこ	納豆・豚ミンチ・豆腐 卵・鶏肉・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・片栗粉・さといも 白玉麩・しらたき	れんこん・たまねぎ・ねぎ トマト・にんじん・しいたけ だいこん・しょうが・昆布 いんげん・梨
21	土	きのこスパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 りんご メロンパン (以) バターボール (未)		ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・オリーブ油	にんじん・しいたけ・しめじ えのきたけ・ピーマン バナナ・りんご
24	火	ごはん 鶏肉と根菜の炊き合わせ 卵豆腐の清汁 りんご	牛乳 かるかん 饅頭 梨	スキムミルク かるかん 饅頭 いりこ	鶏肉・たまご豆腐 かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・さといも かるかん粉	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・りんご
25	水	ごはん 納豆 鮭のレモン蒸し ビーンズスープ 梨	牛乳 アメリカントッパ きゅうり スティック	スキムミルク アメリカントッパ きゅうり スティック	納豆・鮭・大豆 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	精白米・アメリカンドッグ	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・たまねぎ・セロリー にんじん・パセリ・梨 きゅうり
26	木	食パン さつまいも 芋のチャウダー りんごのヨーグルトサラダ バナナ	麦茶 おにぎり いりこ (以) りんご (未)		ロースハム・チーズ・牛乳 生クリーム・ヨーグルト ツナ・煮干し	食パン・さつまいも 精白米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・ほうれんそう キャベツ・りんご きゅうり・バナナ
27	金	ごはん 切り干し大根の卵焼き たぬき汁 トマト りんご	牛乳 菓子 梨	スキムミルク 菓子 昆布	卵・油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・さつまいも こんにゃく	切り干しだいこん・にんじん ねぎ・しいたけ・こんぶ トマト・にんじん・だいこん ごぼう・みつば・りんご・昆布
28	土	親子うどん 牛乳 バナナ	麦茶 梨 ウィンナーパン		鶏肉・かまぼこ・卵 かつお節・牛乳	うどん・パン	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう バナナ・梨
30	月	玄米ごはん 麻婆なす ワンダンスープ 梨	牛乳 スイートポテ りんご	スキムミルク スイートポテ いりこ	豚ミンチ・赤みそ・煮干し 脱脂粉乳・卵・生クリーム コンデンスミルク・牛乳	精白米・玄米・片栗粉 ごま油・ワンタン さつまいも・バター	なす・にんじん・たまねぎ しいたけ・根深ねぎ・しょうが ねぎ・わかめ・えのきたけ いんげん・梨

☆かぼちゃケーキ☆

●材料 (アルミカップ約6個分)

- ・かぼちゃ 小1/4個
- ・無塩バター 80g
- ・卵 小2個
- ・ホットケーキミックス 200g
- ・砂糖 80g

●作り方

- ①かぼちゃをぶつ切りにし、やわらかくなるまで電子レンジにかけ、粗めにつぶす。
- ②ボウルに卵と砂糖を入れ、混ぜる。
- ③②に溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ホットケーキミックスとつぶしたかぼちゃを入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤アルミカップ又は型に生地を流し入れ、170℃に予熱したオーブンで20～30分焼く。

☆お知らせ☆

- ・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。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。