

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	火 ごはん さつまいも おろしりんご バナナ(未) 柿(以)	牛乳 じゃが芋焼き 団子 りんご	スキムミルク 南瓜団子	鶏肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・さつまいも 油・白玉粉	りんご・キャベツ・きゅうり みかん缶・レモン・柿 福神漬・たまねぎ・コーン にんじん・グリーンピース かぼちゃ
2	水 ごはん 魚のみ 野菜の塩 豆腐入り かきたま汁	牛乳 肉まん 梨	スキムミルク 肉まん	鮭・みそ・チーズ・豆腐 卵・かつお節・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 マヨネーズ	きゅうり・昆布・なす にんじん・たまねぎ・昆布 みつば・りんご
3	木 ごはん 豚肉と 春雨スープ 梨	牛乳 パン バナナ	スキムミルク 今川焼 昆布	納豆・ぶたにく・煮干し 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも ごま油・はるさめ	人参・たまねぎ・しめじ ピーマン・わかめ ねぎ・梨
4	金 ごはん すもも 卵 きのこの 豆乳スープ バナナ	牛乳 コーンフレーク りんご	スキムミルク コーンフレーク りんご	卵・牛肉・ベーコン 豆乳・みそ・煮干し	精白米・じゃがいも コーンフレーク・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・パセリ バナナ・りんご
5	土 スープスパゲティ 牛乳 りんご	麦茶 バナナ 豆乳ボール(未) つぶあんパン(以)		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	にんじん・たまねぎ しめじ・ほうれんそう りんご・バナナ
7	月 玄米ごはん なすのそぼろ煮 たまめ汁 梨	麦茶 カップヨーグルト バナナ	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ	かしわミンチ・大豆・煮干し みそ・脱脂粉乳・卵	精白米・玄米・里芋 こんにゃく・薄力粉 バター	なす・たまねぎ・にんじん ごぼう・生姜・いんげん ねぎ・梨
8	火 ごはん トマト スコッチエッグハンバーグ ミルクスープ きゅうりのゆかり和え りんご(未) パインナップル(以)	牛乳 カップ バナナ	スキムミルク カップ バナナ 昆布	うずら卵・牛ミンチ・卵 脱脂粉乳・ウインナー 牛乳・生クリーム ヨーグルト・煮干し	精白米・パン粉 じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・きゅうり・トマト にんじん・パセリ・パイン バナナ
9	水 ごはん 魚のみ なすのみ みそ汁 りんご	牛乳 マカロニ あべかわ 梨	スキムミルク カットコン 枝豆	魚切身・豆腐・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉・油	しめじ・えのきたけ・人参 たまねぎ・しょうが・大根 みずな・なす・ねぎ わかめ・りんご
10	木 ごはん チキン南蛮 コールスローサラダ ワカメスープ バナナ	牛乳 ココアリン 人参 スティック	スキムミルク ココアリン 人参 スティック	鶏肉・卵・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 マヨネーズ	きゅうり・キャベツ・コーン りんご・わかめ・にんじん たまねぎ・ねぎ・バナナ えだまめ
11	金 ごはん 納豆 豆腐とき かぼち のち ごま風味 スープ トマト 梨	牛乳 ゼリー バナナ	麦茶 シューアイス バナナ いりこ	納豆・豆腐・かしわミンチ みそ・生クリーム・牛乳 チーズ・煮干し	精白米・バター マヨネーズ	しめじ・えのきたけ・人参 根深ねぎ・トマト・玉ねぎ パセリ・梨・バナナ
15	火 ごはん 麻婆春雨 コーンスープ りんご(未) 柿(以)	牛乳 きな粉の 和風チーズケーキ 梨	スキムミルク きな粉の 和風チーズケーキ 昆布	ぶたミンチ・赤みそ ウインナー・卵・脱脂粉乳 クリームチーズ・ヨーグルト 生クリーム・きな粉	精白米・片栗粉・ごま油 はるさめ・ホットケーキミックス	人参・たまねぎ・しいたけ 根深ねぎ・しょうが・ねぎ クリームコーン・パセリ 柿・レモン・昆布
16	水 ごはん 鶏肉と白菜の重ね蒸し もずくスープ バナナ	牛乳 焼き芋 梨	アイスココア 焼き芋 梨	納豆・鶏肉・煮干し 脱脂粉乳	精白米・さつまいも	えのきたけ・にんじん 生しいたけ・白菜・たまねぎ もずく・ねぎ バナナ・バナナ
17	木 黒米ごはん 筑前煮 おろし汁 りんご	牛乳 ベジタブル ゼリー バナナ	スキムミルク ベジタブル ゼリー バナナ	鶏肉・厚揚げ・うずら卵 豆腐・かつお節 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・黒米 さといも・片栗粉	れんこん・ごぼう・人参 たけのこ・しいたけ 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

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 (VA)相当量: 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	512	19.9	14.6	254	2.4	190	0.25	0.41	27	4.5	2.1
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(%)	59%		たんぱく質エネルギー比(%)			16%		脂肪エネルギー比(%)※2		26%	
	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 金	誕生会 ドライカレー 魚のコーン焼き ドレッシングサラダ コンソメスープ りんご (未) 柿 (以)	麦茶 フルーツミックスヨーグルト ウエハース		牛シチ・魚切身 煮干し・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・油 バター・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ クリームコーン・きゅうり りんご・はくさい ごぼう・いんげん・柿 りんご
19 土	親子丼 清汁 牛乳 梨	麦茶 バナナ 野菜パン (未) メロンパン (以)		鶏肉・かまぼこ 卵・削り節・牛乳	精白米・白玉麩	人参・たまねぎ・しいたけ みつば・わかめ・こんぶ ねぎ・梨・バナナ
21 月	ごはん ボルシチ 豆のヨーグルトサラダ バナナ	麦茶 卵ぞうすい 梨	麦茶 卵ぞうすい	豚肉・うずら卵・脱脂粉乳 大豆・ヨーグルト しらす干し・卵・かつお節	精白米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ きゅうり・バナナ こんぶ・ねぎ
23 水	ごはん 納豆 魚のみそ煮 吉野汁 バナナ (未) パイナップル (以)	牛乳 アメリカドッグ りんご	スキムミルク アメリカドッグ 昆布	納豆・魚切身・みそ 鶏肉・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳	精白米・さつまいも 里芋・白玉麩・しらたき 片栗粉	しょうが・いんげん・人参 しいたけ・大根・こんぶ パイナップル・バナナ・昆布
24 木	食パン きのこのクリームシチュー かぼちゃサラダ 梨	麦茶 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり	ベーコン・牛乳 生クリーム・ハム・チーズ	食パン・じゃがいも・油 精白米・マヨネーズ	しめじ・えのきたけ マッシュルーム・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ かぼちゃ・きゅうり・梨
25 金	お弁当の日	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン 菓子 (4・5歳児)		牛乳		バナナ・りんご・みかん 梨・パイナップル
26 土	カレー南蛮うどん 牛乳 りんご	麦茶 バナナ バターボール (未) きな粉クリームパン (以)		鶏肉・かつお節・牛乳	うどん・片栗粉	人参・たまねぎ・根深ねぎ こんぶ・ほうれんそう りんご・バナナ
28 月	雑穀ごはん すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 バナナ (未) 柿 (以)	牛乳 抹茶 ちんすこう 梨	スキムミルク 抹茶 ちんすこう 梨	牛肉・厚揚げ・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳	精白米・雑穀・しらたき 油・薄力粉	白菜・人参・いんげん 切干大根・しめじ ねぎ・柿・梨
29 火	ごはん きのこオムレツ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ 梨	牛乳 ミルクもち バナナ	スキムミルク ミルクもち	卵・ハム・牛乳・チーズ ベーコン・脱脂粉乳 きな粉	精白米・バター マカロニ・じゃがいも 片栗粉・マヨネーズ	しめじ・生しいたけ たまねぎ・赤ピーマン グリーンピース・昆布 トマト・にんじん パセリ・梨
30 水	ごはん 納豆 鮭の和風クリームソース 根菜と豆のスープ バナナ	牛乳 菓子 りんご	スキムミルク 菓子 昆布	納豆・鮭・牛乳・生クリーム すりみそ・大豆 煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 バター・さつまいも	しめじ・マッシュルーム いんげん・だいこん にんじん・ごぼう バナナ・昆布
31 木	ごはん れんこんの落とし揚げ 赤だしみそ汁 りんご	麦茶 バナナ 元氣ヨーグルト いりこ (以)		豆腐・卵・みそ・かつお節 煮干し・ヨーグルト	精白米・片栗粉・油	れんこん・ひじき・にんじん ねぎ・なめこ・わかめ こんぶ・りんご・バナナ

☆鶏しゅうまい☆

●材料 (5人分)

- ・鶏ひき肉 250g
- ・豆腐 1/2丁
- ・生姜 1片
- ・塩 小さじ1/2
- ・シュウマイの皮 30枚
- ・グリーンピース 15粒

<調味料>

- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

●作り方

- ①豆腐は水切りしておく。生姜はみじん切り、シュウマイの皮は粗みじん切りにしておく。
- ②鶏ひき肉と豆腐、生姜、塩を加えよくこねる。
- ③こねた生地調味料を加える。
- ④ひと口大に丸め、シュウマイの皮をつけ蒸し器で蒸す。

☆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。
- ・レシビを希望される方は、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。

