

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	ごはん 納豆 ひじき入り肉じゃが おろし汁 みかん	牛乳 メープル マドレーヌ バナナ	スキムミルク メープル マドレーヌ	納豆・牛肉・豆腐 かつお節・脱脂粉乳・卵	精白米・じゃが芋 しらたき 片栗粉・薄力粉・バター	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・昆布・みかん
3火	麦ごはん 福神漬 チキンカレー さつまいものヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	鶏肉・脱脂粉乳・ハム ヨーグルト・肉まん	精白米・押麦・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・きゅうり レーズン・福神漬・バナナ
4水	ごはん 石狩汁 高野豆腐の卵とじ トマト	牛乳 焼き芋 みかん	アイスコア 焼き芋 みかん	鮭・みそ・煮干し かしわシチ・高野豆腐 卵・脱脂粉乳	精白米・じゃが芋 しらたき・さつまいも	だいこん・にんじん・ごぼう 生しいたけ・ねぎ・たまねぎ いんげん・りんご トマト・みかん
5木	ごはん マーメレード焼き 鶏肉のマカロニサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 カナッペ バナナ	スキムミルク カナッペ バナナ いりこ	鶏肉・ハム・煮干し 脱脂粉乳・チーズ	精白米・塩こうじ マカロニ・マヨネーズ	マーメレード・レモン きゅうり・にんじん・みかん ごぼう・たまねぎ・パセリ みかん・バナナ
6金	ごはん 肉団子ときのこのケチャップ煮 白菜ミルクスープ みかん	牛乳 りんごの コンポート りんご	スキムミルク りんごの コンポート ルヴァン	豚ミンチ・卵・ベーコン 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳・ヨーグルト	精白米・パン粉・片栗粉 さつまいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン 生しいたけ・しめじ・はくさい コーン・パセリ・みかん りんご
7土	中華丼 ワカメスープ 牛乳 バナナ	麦茶 豆乳 りんご	麦茶 あんパン りんご	豚肉・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・バナナ・りんご
9月	玄米ごはん 八宝菜 キャロットスープ みかん	牛乳 梅雑炊 りんご	麦茶 梅雑炊	豚肉・かまぼこ・うずら卵 ウインナー・卵・かつお節	精白米・玄米・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・クリームコーン パセリ・みかん・練り梅 ねぎ・こんぶ
10火	ごはん 明太子入り卵焼き 刻み昆布の煮付け 鶏ごぼう汁	牛乳 雪塩 ちんすこう みかん	スキムミルク 雪塩 ちんすこう みかん	明太子・油揚げ・卵 鶏肉・かつお節・みそ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・油・薄力粉	しいたけ・ねぎ・昆布 ごぼう・にんじん・だいこん こんぶ・りんご・みかん
11水	ごはん 納豆 魚の若草焼き 和風コンソメスープ トマト バナナ	牛乳 菓子 みかん	スキムミルク 菓子 いりこ	納豆・魚切身 煮干し・脱脂粉乳	精白米	ピーマン・根深ねぎ・にんじん ごぼう・だいこん・小松菜 トマト・バナナ
12木	ごはん 鶏唐揚げのおろし煮 ピーンズスープ みかん	牛乳 フレンチトースト りんご	スキムミルク フレンチトースト	鶏肉・大豆・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・片栗粉・油 食パン・バター	にんじん・しめじ・しいたけ だいこん・いんげん・こんぶ たまねぎ・セロリー パセリ・みかん・りんご
13金	ごはん 回鍋肉(ホーロー) アロココと春雨のスープ りんご	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以)		豚肉・赤みそ・ウインナー ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも 片栗粉・春雨	キャベツ・にんじん・しいたけ ピーマン・にんじん アロココ・パセリ りんご・バナナ
14土	生活発表会 パン みかん 野菜ジュース				パン	みかん・野菜ジュース
16月	雑穀ごはん 大根のそぼろ煮 かきたま汁 みかん	牛乳 ふかし芋 りんご	スキムミルク いきなり 団子 昆布	かしわシチ・厚揚げ・卵 かつお節・脱脂粉乳 こしあん	精白米・雑穀・片栗粉 さつまいも・ホットケーキミックス 調合油	だいこん・にんじん・いんげん たまねぎ・にんじん・こんぶ ねぎ・みかん・昆布

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	511	20.3	13.9	265	2.3	225	0.28	0.39	37	4.7	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準※1	540	14.2	17	220	2.4	190	0.29	0.33	17	3.6	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	61%		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	火	黒米ごはん 豆腐の野菜あんかけ かぶのスープ りんご	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	豆腐・煮干し・脱脂粉乳	精白米・黒米・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・しょうが かぶ・パセリ・りんご バナナ・みかん パインアップル
18	水	ごはん 魚のカレー焼き キャベツとわかめのサラダ 根菜のミネストローネスープ バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ りんご	スキムミルク 今川焼 いりこ	白身魚・ベーコン 脱脂粉乳・煮干し	精白米・マカロニ マヨネーズ	レモン・キャベツ・わかめ にんじん・れんこん・トマト だいこん・ごぼう・パセリ バナナ
19	木	誕生会 鮭の彩りピラフ 鶏の唐揚げ 豆のヨーグルトサラダ 根菜スープ トマト みかん	牛乳 バナナ(未) スイートパンプキン		鮭フレーク・鶏肉・大豆 ヨーグルト・煮干し・卵 生クリーム・練乳・牛乳	精白米・バター 片栗粉・油・さつまいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・赤ピーマン・ピーマン しょうが・きゅうり・れんこん だいこん・ごぼう・いんげん トマト・みかん・かぼちゃ
20	金	ごはん 豚汁 柿なます ブロッコリー りんご	牛乳 ぜんさい みかん	麦茶 餅入り ぜんさい	納豆・豚肉・油揚げ 豆腐・みそ・煮干し	精白米・じゃがいも さつまいも・もち	にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ・かき・かぶ・きゅうり みかん・ブロッコリー・りんご
21	土	きのこスパゲティ 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 きな粉クリーム パン バナナ	ベーコン・牛乳 生クリーム・牛乳	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 みかん・バナナ
23	月	ごはん ぎせい豆腐 トマト 切り干し大根のスープ りんご	牛乳 甘栗マフィン みかん	スキムミルク 甘栗マフィン	豚ミンチ・豆腐 卵・煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・薄力粉 バター	しょうが・にんじん・しいたけ グリーンピース・トマト 切干し大根・たまねぎ えのきたけ・パセリ・りんご
24	火	食パン ホワイトシチュー ローストチキン ツナサラダ みかん	ショア おたのしみおやつ		ベーコン・牛乳 生クリーム 鶏肉・ツナ	食パン・マヨネーズ	かぶ・たまねぎ・にんじん パセリ・しょうが・りんご きゅうり・コーン・キャベツ にんじん・みかん
25	水	ごはん 鮭と白菜の重ね蒸し 赤だしみそ汁 バナナ	牛乳 パン みかん	スキムミルク 原宿トック いりこ	鮭・赤みそ・あわせみそ かつお節・納豆 脱脂粉乳・煮干し	精白米	えのきたけ・にんじん しいたけ はくさい・ねぎ・なめこ わかめ・こんぶ・バナナ
26	木	ごはん みそおでん 卵豆腐の清汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以)		鶏肉・うずら卵・はんぺん すりみそ・たまご豆腐 かつお節・ヨーグルト 煮干し	精白米・さといも こんにゃく・片栗粉	にんじん・だいこん・いんげん えのきたけ・わかめ・こんぶ みつば・りんご・バナナ
27	金	ごはん ポークチャップ 豆乳スープ みかん	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	豚肉・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳	精白米・コーンフレーク	たまねぎ・ピーマン・しいたけ かぼちゃ・にんじん パセリ・みかん・バナナ
28	土	お弁当の日	麦茶 バナナ バターボール(未) ミルクフランス(以)			パン	バナナ

☆すき焼き風煮☆

○材料 (4人分)

- ・牛肉薄切り 200 g
- ・白菜 2枚
- ・しらたき 60 g
- ・厚揚げ 1/2丁
- ・干しいたけ 2個
- ・人参 1/2本
- ・いんげん豆 3本
- ・サラダ油 小さじ2
- ・水 1カップ
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

○作り方

- ①牛肉は一口大に切る。
- ②白菜・しいたけ・人参・いんげんは千切り。しらたきは2cm長さに切る。
- ③厚揚げは2cm角に切って、油抜きをする。
- ④鍋にサラダ油を入れ、牛肉を炒める。
- ⑤しらたき・しいたけ・人参を加えて炒め、火が通ったら水を加える。
- ⑥調味料で味をつけ、白菜・厚揚げ・いんげんを加えて煮込む。

☆お知らせ☆

- ・12/28(土)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。
- ・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。
- ・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。