

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
4 土	お弁当の日	麦茶 お菓子 りんご				りんご
6 月	麦ごはん ビーフカレー 福神漬 さつま芋のサラダ りんご	牛乳 マカロニ あべかわ みかん	スキムミルク マカロニ あべかわ みかん	牛肉・脱脂粉乳・ ロースハム・きな粉	精白米・押麦・ じゃがいも さつまいも マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・福神漬 きゅうり・レーズン・りんご みかん
7 火	ごはん れんこん入り松風焼き わかめときゅうりの酢の物 バナナ	麦茶 七草ぞうすい バナナ	麦茶 七草ぞうすい	かしわミンチ・卵 すりみそ・いりごま かにかまぼこ	精白米	ねぎ・たまねぎ・生しいたけ れんこん・わかめ・きゅうり にんじん・バナナ・かぶ ほうれんそう・ななくさ
8 水	ごはん 納豆 白菜と肉団子のスープ れんこんの梅肉和え みかん	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	納豆・豚ミンチ 絹ごし豆腐 すりごま 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 はるさめ コーンフレーク マヨネーズ	ねぎ・しょうが・にんじん たまねぎ・干しいたけ・ こんぶ・たけのこ・ねぎ はくさい・れんこん・きゅうり 練り梅・みかん・りんご
9 木	誕生会 赤飯 鮭の風味焼き 五目白和え かきたま汁 ブロッコリー みかん	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	あずき・黒いりごま 鮭・いりごま 木綿豆腐・すりみそ 卵・かつお節 牛乳・牛乳	精白米・もち米 さつまいも・片栗粉 ホットケーキミックス バター	ねぎ・しいたけ・にんじん えだまめ・めひじき・たまねぎ にんじん・こんぶ・ねぎ みかん・ブロッコリー・バナナ
10 金	ごはん 筑前煮 はんぺんの清汁 みかん	牛乳 栗入りぜんざい	麦茶 餅入りぜんざい	鶏もも・厚揚げ うずら卵削り節 はんぺん・あずき	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 こんぶ・ねぎ・みかん
11 土	牛丼 清汁 りんご 牛乳	麦茶 豆乳ボール みかん	麦茶 メロンパン みかん	牛肉・削り節・牛乳	精白米・しらたき 白玉麩	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・わかめ・こんぶ ねぎ・りんご・みかん
14 火	ごはん 鶏肉のトマト煮 スキムミルク入りコーンスープ ブロッコリー みかん	牛乳 さつま芋 パウンドケーキ りんご	スキムミルク さつま芋 パウンドケーキ	鶏もも・大豆・卵 ウインナー・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・薄力粉・バター	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・コーン・パセリ みかん
15 水	黒米ごはん 魚の洋風焼き 豆乳スープ りんご トマト	麦茶 元氣ヨーグルト バナ		白身魚・チーズ・豆乳 すりみそ・煮干し ヨーグルト	精白米・黒米 マヨネーズ	しめじ・コーン・にんじん たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ パセリ・りんご・トマト・バナナ
16 木	ごはん ボルシチ 豆のヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 パン みかん	スキムミルク 今川焼き	豚肉・うずら卵 脱脂粉乳・大豆 ヨーグルト	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・昆布 マヨネーズ
17 金	ごはん 納豆 豚肉と卵のジンジャー炒め ジャーマンポテトスープ みかん	牛乳 わらびもち バナ	スキムミルク わらびもち	納豆・豚肉・卵 ウインナー 脱脂粉乳・きな粉	精白米・じゃがいも わらびもち粉	たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲンサイ・セロリー パセリ・みかん
18 土	きのこのトマトスパゲティ 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 クリームパン りんご	ベーコン・牛乳	マカロニ・スパゲティ オリーブ油・バター	にんじん・生しいたけ・しめじ えのきたけ・パセリ・ トマトホール缶詰・みかん りんご
20 月	雑穀ごはん かぼちゃのグラタン 野菜の塩昆布和え 根菜スープ りんご	牛乳 パンディング バナ	スキムミルク パンディング	豚ミンチ・卵 生クリーム・牛乳 チーズ・煮干し 脱脂粉乳・卵黄・牛乳	精白米・アマランサス バター・食パン	かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり 昆布・なす・にんじん・れんこん だいこん・ごぼう・いんげん りんご

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: (μg))	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB 2 (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	513	19.3	12.8	249	2.3	215	0.30	0.41	39	4.8	2.0
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		23 %	
	目安:50%以上、65%未満					安:13%以上、20%未				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
21	火	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ みかん	牛乳 キャロット 蒸しパン バナナ	スキムミルク ポップコーン 金平糖 バナナ	木綿豆腐・豚ミンチ 赤みそ・煮干し いりごま・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・バター	にんじん・たまねぎ・しいたけ ねぎ・しょうが・ねぎ わかめ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・みかん バナナ
22	水	ごはん 納豆 鮭のちゃんちゃん焼き おろし汁 バナナ	牛乳 焼き芋 みかん	ココア 焼き芋 みかん	納豆・鮭・すりみそ 木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 さつまいも	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・わかめ ねぎ・だいこん・こんぶ・バナナ みかん
23	木	食パン かぶとベーコンのシチュー トマト ひじきのサラダ みかん	牛乳 おにぎり りんご	麦茶 おにぎり いりこ	ベーコン・牛乳 生クリーム・チーズ 煮干し	食パン・じゃがいも 油・精白米	かぶ・にんじん・たまねぎ・パセリ トマト・めひじき・えだまめ コーン・みかん
24	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 ミネストローネスープ みかん	牛乳 アメリカンドッグ きゅうりスティック	スキムミルク アメリカンドッグ きゅうりスティック	鶏もも・ベーコン 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 マカロニ・じゃがいも アメリカンドッグ フレンチドレッシング	たまねぎ・きゅうり・キャベツ コーン・りんご・トマト にんじん・パセリ・みかん
25	土	肉みそうどん バナナ 牛乳	麦茶 バターロール りんご	麦茶 きな粉クリームパン りんご	豚ミンチ・すりみそ 赤みそ・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 りんご
27	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き とろろ昆布のスープ りんご	牛乳 ココアマトレーヌ バナナ	スキムミルク ココアマトレーヌ	豚ミンチ・煮干し 脱脂粉乳・卵 黒いりごま	精白米 バター・さつまいも ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・えのきたけ・昆布 りんご
28	火	ごはん ほうれん草のキッシュ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ みかん	麦茶 カップヨーグルト バナナ		ベーコン・チーズ 生クリーム・卵 ウインナー・牛乳 生クリーム ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも	ほうれん草・コーン・昆布 にんじん・たまねぎ・パセリ みかん・バナナ
29	水	ごはん 焼きししゃも 春菊と柿の白和え のつぺい汁 バナナ	牛乳 フルーツポンチ	スキムミルク フルーツポンチ	ししゃも・木綿豆腐 すりみそ・鶏肉 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳	精白米・しらたき・里芋 片栗粉	しいたけ・しゅんぎく・かき だいこん・にんじん・ごぼう いんげん・こんぶ・バナナ・りんご みかん・パイナップル
30	木	ごはん 洋風炒り豆腐 冬野菜のスープ りんご	牛乳 肉まん みかん	スキムミルク 肉まん	ベーコン・豆腐・卵 煮干し・脱脂粉乳 肉まん	精白米	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれん草・はくさい・かぶ パセリ・りんご
31	金	ごはん 納豆 照り焼きチキン 切り干し大根の酢の物 コンソメスープ みかん	牛乳 かるかん饅頭 りんご	スキムミルク かるかん饅頭 昆布	納豆・鶏もも・油揚げ すりごま・煮干し 脱脂粉乳・さらしあん	精白米・かるかん粉	切干しだいこん・にんじん きゅうり・ごぼう・たまねぎ いんげん・みかん 昆布

☆冬野菜のスープ☆

○材料 (4人分)

- ・白菜 2枚
- ・かぶ 60g
- ・人参 1/2本
- ・ベーコン 4枚
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・水 500cc
- ・いりこ 20g
- ・パセリ 少々
- ・がらすプ 小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 大さじ1

○作り方

- ①鍋に水をいれ、いりこをつけておく。
- ②ベーコンは太めの千切りにする。
- ③白菜、かぶ、人参、玉ねぎは1cm角に切ってパセリはみじん切りに切る。
- ④①の鍋を加熱し、沸騰したらいりこを取り出す。
- ⑤②とパセリ以外の③の具材を入れる。
- ⑥火が通ったら、味を見ながら調味料を入れる。
- ⑦最後にパセリを入れる。

☆お知らせ☆

- ・1/4 (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。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。