

日 曜	昼食	おやつ		材料名			
		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	金	ごはん 豚肉のトマト煮 豆乳スープ ネーブル	麦茶 フルーツヨーグルト バナナ		豚肉・大豆水煮缶・豆乳 すりみそ	精白米・じゃがいも	人参・たまねぎ・しめじ グリーンピース・かぼちゃ パセリ・ネーブル
2	土	スープスパゲティ 牛乳 りんご	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 きな粉 クリームパン ネーブル	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・ネーブル
7	木	ごはん 福神漬 ポークカレー コールスローサラダ 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	豚肉・脱脂粉乳 チーズ	精白米・押麦・じゃがいも	福神漬・たまねぎ かぼちゃ・人参 グリーンピース・きゅうり キャベツ・コーン・りんご いちごジャム・バナナ
8	金	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 とろろ昆布のスープ バナナ	牛乳 黒糖ゼリー ビスコ	スキムミルク 黒糖ゼリー ビスコ	牛肉・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	精白米	かぼちゃ・にんじん たまねぎ・いんげん えのきたけ・昆布・オクラ バナナ・アガー
9	土	けんちんうどん 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 メロンパン りんご	鶏肉・木綿豆腐・削り節 牛乳	ゆでうどん	だいこん・人参・しいたけ ごぼう・昆布・葉ねぎ ネーブル・りんご
11	月	ごはん 納豆 松風焼き トマト だぶ汁 ネーブル	牛乳 お豆腐 りんご	スキムミルク お豆腐 りんご	納豆・かしわシチ・卵 すりみそ・いりごま 鶏肉・厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳・絹ごし豆腐 牛乳	精白米・さといも 白玉麩・しらたき・片栗粉 ホットケーキミックス・油	たまねぎ・人参・ねぎ トマト・しいたけ 大根・しょうが・昆布 いんげん・ネーブル
12	火	ごはん 八宝菜 ワンタンスープ りんご	牛乳 ココアリン きゅうりスティック	スキムミルク ココアリン きゅうりスティック	豚肉・かまぼこ うずら卵・煮干し すりごま・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・片栗粉・ワンタン	しょうが・人参・玉ねぎ 白菜・たけのこ ピーマン・しいたけ わかめ・えのきたけ いんげん・りんご
13	水	ごはん 魚のマリネ さつま芋のごま風味スープ バナナ	牛乳 塩ちんすこう ネーブル	スキムミルク 塩ちんすこう	魚切身・牛乳 ねりごま・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 さつまいも・薄力粉	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・ピーマン にんじん・パセリ・バナナ
14	木	ごはん ピーマンの肉詰め トマト 切干大根のみそ汁 ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ		牛肉・卵・木綿豆腐 煮干し・米麦あわせみそ プレーンヨーグルト	精白米・パン粉・薄力粉	ピーマン・たまねぎ トマト・だいこん・しめじ 人参・ねぎ・ネーブル バナナ
15	金	黒米ごはん マッシュポテトのグラタン きゅうりの白和え トマトスープ りんご	牛乳 菓子 ネーブル	スキムミルク 菓子 いりこ	シーチキン・卵 生クリーム・牛乳 チーズ・絹ごし豆腐 すりみそ・ウインナー 脱脂粉乳・煮干し	精白米・黒米・じゃがいも 有塩バター・しらたき	にんじん・きゅうり えだまめ・トマト・玉ねぎ パセリ・りんご
16	土	親子丼 清汁 バナナ 牛乳	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 きな粉クリームパン りんご	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・削り節・牛乳	精白米・白玉麩	にんじん・たまねぎ しいたけ・みつば・わかめ 昆布・ねぎ・バナナ・りんご
18	月	ごはん ポルシチ 豆のヨーグルトサラダ りんご	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・うずら卵・脱脂粉乳 大豆水煮缶・ヨーグルト	精白米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも コーンフレーク	たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ きゅうり・りんご・バナナ
19	火	お弁当の日	牛乳 ブルーベリー マフィン バナナ	スキムミルク ブルーベリー マフィン	脱脂粉乳・卵・牛乳	無塩バター・薄力粉	ブルーベリー

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	485	19.1	13.8	238	2.2	197	0.26	0.40	30	4.4	1.9
保育所(園)におけ る 食事摂取基準(※1)	400	18	12~18	275	2~10	150~375	0.26	0.39	18	4	2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 %			26 %	
	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(主食は家庭より持参)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 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

日 曜	昼食	おやつ		材料名		
		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
20	水 納豆 魚の若草焼き 切り干し大根の酢の物 和風コンソメスープ バナナ	牛乳 フルーツパ ルヴァン	スキムミルク フルーツパ ルヴァン	納豆・魚・いりごま 油揚げ・すりごま 煮干し・脱脂粉乳	マヨネーズ	ピーマン・ねぎ 大根・人参・きゅうり ごぼう・だいこん 小松菜・バナナ・りんご みかん缶・メロン・パイン
21	木 誕生会 春の炊き込みごはん 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティ・サラダ 根菜スープ トマト・メロン	牛乳 パン バナ	麦茶 かしわもち	鶏肉・油揚げ・卵 鶏もも・ロースハム 煮干し・ヨーグルト	精白米・塩こうじ スパゲティ・オリーブ油 マヨネーズ	ひじき・人参・竹の子・ふき みつば・マーマレード レモン果汁・トマト・メロン きゅうり・コーン・蓮根 大根・ごぼう・いんげん
22	金 雑穀ごはん 豆腐の肉みそグラタン 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ りんご	牛乳 抹茶ケキ ネーブル	スキムミルク 抹茶ケキ	絹ごし豆腐・かしわミンチ すりみそ・チーズ ベーコン・脱脂粉乳 豆乳	精白米・アマランサス マカロニ・スパゲティ じゃがいも・薄力粉・油 マヨネーズ	しその葉・刻み昆布 トマト・たまねぎ・人参 グリーンピース・りんご
23	土 きのこ卵のあんかけうどん 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナ	麦茶 クリームパン バナ	鶏肉・卵・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉	人参・たまねぎ・白菜 こんぶ・ほうれんそう しめじ・えのきたけ しょうが・小松菜 しいたけ・ネーブル・バナナ
25	月 ごはん 豆腐チャンプル えのき茸のスープ バナナ	麦茶 卵雑炊 りんご(未満児)		木綿豆腐・豚肉・卵 煮干し・いりごま しらす干し・かつお節	精白米・ごま油・はるさめ	ピーマン・人参・たまねぎ たけのこ・えのきたけ わかめ・ねぎ・バナナ 昆布
26	火 玄米ごはん スペイン風オムレツ プチトマト しょうが豆乳スープ りんご	牛乳 アメリカンドッグ ネーブル	スキムミルク アメリカンドッグ いりこ	卵・ウインナー・牛乳 チーズ・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳	精白米・玄米・じゃがいも 有塩バター・アメリカンドッグ マヨネーズ	生しいたけ・グリーンピース トマト・にんじん・玉ねぎ ねぎ・ねぎ・しょうが りんご
27	水 ごはん 魚の煮付け 吉野汁 バナナ	麦茶 あじさいヨーグルト ウエハース		白身魚・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 ヨーグルト	精白米・さといも 白玉麩・しらたき・片栗粉	しょうが・たけのこ 人参・いんげん・しいたけ 大根・こんぶ・バナナ ぶどうジュース・アガー
28	木 食パン クリームシチュー 菜果サラダ 甘夏 ネーブル	麦茶 おにぎり りんご(未満児)		鶏こまぎれ・普通牛乳 生クリーム	食パン・じゃがいも・精白米	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり みかん缶・レーズン・りんご 水菜・甘夏・ネーブル
29	金 ごはん 納豆 照り焼きチキン わかめときゅうりの酢の物 はんぺんの清汁 りんご	牛乳 杏仁豆腐 人参スティック	スキムミルク 杏仁豆腐 人参スティック	納豆・鶏もも かにかまぼこ・削り節 はんぺん・脱脂粉乳 牛乳	精白米	わかめ・きゅうり にんじん・昆布・ねぎ りんご・アガー いちごジャム
30	土 なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナ	麦茶 きな粉クリームパン バナ	ベーコン・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 有塩バター・じゃがいも	なす・たまねぎ・人参 トマト缶・パセリ ネーブル・バナナ

☆ブルーベリーマフィン☆

○材料 (4人分)

- ・バター 30g
- ・白砂糖 大さじ2
- ・卵 1個
- ・牛乳 大さじ2
- ・薄力粉 45g
- ・ベーキングパウダー 0.5g
- ・砂糖 小さじ2
- ・ブルーベリージャム 30g

○作り方

- ①溶かしバターと白砂糖をよく混ぜ合わせます。
- ②卵をハンドミキサーで白くなるまでよく混ぜます。
- ③①と②を混ぜ合わせ、薄力粉とベーキングパウダーをザルでふるいながら加え、混ぜ合わせます。
- ④③にブルーベリージャムを加え、軽く混ぜ合わせます。
- ⑤④を天板に流し175度の20分焼きます。

☆お知らせ☆

- ・5/19(火)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(離乳食を除く)
- ・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。