

日 曜	昼食	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 月	ごはん チャップチェ キャロットスープ ネーブル	牛乳 かぼちゃプリン	スキムミルク かぼちゃプリン	牛肉・すりごま ウインナー・卵 脱脂粉乳・牛乳・煮干し	精白米・春雨 ごま油・片栗粉	たまねぎ・人参・ピーマン しいたけ・にんじん・コーン パセリ・りんご・かぼちゃ
2 火	麦ごはん 福神漬 ビーフカレー 白菜とりんごのごまサラダ バナナ	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) 人参スティック	スキムミルク カナッペ (チーズ・ジャム) 人参スティック	牛肉・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・押麦 じゃがいも	福神漬・たまねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ みかん缶・りんご・きゅうり バナナ・いちごジャム にんじん
3 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 パインアップル(以) ネーブル(未)	牛乳 冷やしぜんざい バナナ	麦茶 冷やしぜんざい	白身魚・かにかまぼこ ベーコン・牛乳 すりみそ・煮干し あずき	精白米・さつまいも はるさめ・押麦	練り梅・わかめ・きゅうり 人参・たまねぎ・ねぎ パインアップル・ネーブル
4 木	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き とろろ昆布のスープ バナナ	牛乳 ココバナケーキ ネーブル	スキムミルク ココバナケーキ	納豆・豚肉・すりごま 煮干し・脱脂粉乳 牛乳・卵	精白米・バター 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 とろろ昆布・えのきたけ 削り昆布・オクラ・バナナ
5 金	ごはん 切り干し大根の卵焼き トマト たぬき汁 バナナ	牛乳 菓子 ネーブル	スキムミルク 菓子 いりこ	卵・油揚げ・煮干し 米麦あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・さつまいも 板こんにゃく	切干しいんげん・人参 ねぎ・しいたけ・まこんぶ トマト・だいこん・ごぼう みつば・バナナ
6 土	ビビンバ丼 ワカメスープ 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 クリームパン バナナ	牛肉・赤みそ すりごま・卵・煮干し 牛乳	精白米・ごま油	にんじん・もやし ほうれんそう・わかめ たまねぎ・ねぎ・ネーブル バナナ
8 月	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ トマト 豆腐のスープ ネーブル	牛乳 ごぼうケーキ ネーブル	スキムミルク ごぼうケーキ ネーブル	豚肉・煮干し 米麦あわせみそ 木綿豆腐・脱脂粉乳 卵・すりみそ 黒いりごま	精白米・薄力粉 バター	ほうれんそう・もやし トマト・わかめ・えのきたけ みつば・りんご・ごぼう
9 火	ごはん 納豆 筑前煮 清汁 パインアップル(以) バナナ(未)	牛乳 キャロットゼリー ルヴァン	スキムミルク キャロットゼリー ルヴァン	納豆・鶏もも・厚揚げ うずら卵・削り節 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・さといも 白玉麩	れんこん・ごぼう 人参・たけのこ・バナナ しいたけ・グリーンピース わかめ・まこんぶ・ねぎ パインアップル・野菜ジュース
10 水	玄米ごはん 鮭とキャベツの重ね蒸し 豆乳スープ ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ		鮭・いんげん・豆乳 すりみそ・ヨーグルト	精白米・玄米	えのき・にんじん しいたけ・キャベツ かぼちゃ・たまねぎ・パセリ ネーブル・バナナ
11 木	ごはん 豚肉のスタミナ炒め 卵豆腐の清汁 デラウェア(以) バナナ(未)	牛乳 フルーツポンチ ビスコ	スキムミルク フルーツポンチ ビスコ	牛肉・たまご豆腐 かつお節・脱脂粉乳	精白米	たまねぎ・しめじ・メロン 赤ピーマン・ピーマン・パイン しょうが・えのきたけ・わかめ こんぶ・みつば・デラウェア りんご・バナナ・みかん缶
12 金	ごはん にんじんハンバーグ トマト コンソメスープ ネーブル	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク 今川焼き	牛肉・卵・牛乳 生クリーム・煮干し 脱脂粉乳	精白米・パン粉	にんじん・たまねぎ キャベツ・トマト・ごぼう いんげん・ネーブル
13 土	カレー南蛮うどん 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 つぶあん ネーブル	鶏肉 牛乳	うどん	にんじん・たまねぎ しいたけ・ほうれんそう まこんぶ・バナナ・ネーブル
15 月	ごはん 納豆 鶏肉のトマト煮 スキムミルク入りコンソメスープ ネーブル	牛乳 ピーチケーキ バナナ	スキムミルク ピーチケーキ	納豆・鶏もも 大豆水煮・ウインナー 卵・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 コーン缶・パセリ・りんご もも缶詰

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	490	19.9	12.9	251	2.3	188	0.26	0.40	27	4.4	2.0
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(%)	60%		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(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			
		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	
16	火	ごはん ほうれん草のキッシュ ミルクスープ パインアップル(以) ネーブル(未)	麦茶 冷やしうどん バナナ(未満児)		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・鶏こまぎれ かつお節	精白米・じゃがいも うどん	ほうれんそう・コーン にんじん・たまねぎ・パセリ パインアップル・しいたけ えだまめ・こんぶ・ネーブル
17	水	黒米ごはん 魚の焼き南蛮 五目みそ汁 ネーブル	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	魚切身・豆腐・煮干し 米麦あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・黒米・片栗粉 調合油・さつまいも コーンフレーク	しょうが・ピーマン にんじん・たまねぎ・ しいたけ・みずな・バナナ ネーブル
18	木	食パン かぼちゃシチュー 洋風白和え バナナ	麦茶 おにぎり いりこ(以上児) バナナ(未満児)		鶏こまぎれ・牛乳 生クリーム カテージチーズ すりごま	食パン・精白米	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり かぼちゃ・りんご
19	金	ごはん すき焼き風煮 切干大根のみそ汁 デラウェア(以) ネーブル(未)	牛乳 豆乳もち バナナ	スキムミルク 豆乳もち	牛肉・厚揚げ 木綿豆腐・煮干し 米麦あわせみそ 脱脂粉乳・豆乳・きな粉	精白米・しらたき 片栗粉	はくさい・にんじん いんげん・切干だいこん しめじ・ねぎ・デラウェア
20	土	和風スパゲティ 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 クリームパン バナナ	ロースハム・牛乳	スパゲティ オリーブ油・バター	たまねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ しめじ・えのきたけ 味付けのり・バナナ・りんご
22	月	ごはん 納豆 バンバンジー トマト 中華スープ ネーブル	牛乳 マカロニあべかわ バナナ	スキムミルク マカロニあべかわ バナナ	納豆・ささ身・煮干し いりごま・脱脂粉乳 きな粉	精白米・マカロニ	きゅうり・もやし 黄ピーマン・赤ピーマン トマト・わかめ・えのき にんじん・たまねぎ ねぎ・ネーブル
23	火	ごはん 豆乳ポトフ 春雨とわかめのサラダ パインアップル(以) バナナ(未)	牛乳 フルクトース きゅうりスティック	スキムミルク フルクトース きゅうりスティック	ウインナー・卵・牛乳 バター	精白米・じゃが芋 食パン・	キャベツ・玉ねぎ・人参 コーン・昆布・パセリ きゅうり・わかめ・パイン バナナ・みかん缶
24	水	誕生会 中華おこわ 魚のカラフルソース わかめときゅうりの酢の物 かきたま汁 トマト すいか	麦茶 フルクトース バナナ	麦茶 シューアイス バナナ	豚肉・白身魚 すりごま・卵 かつお節・蟹かまぼこ アイスクリーム	精白米・もち ごま油・調合油 片栗粉	人参・竹の子・椎茸・バナナ グリーンピース・昆布 赤・青・黄色ピーマン わかめ・きゅうり・玉ねぎ 昆布・ねぎ・トマト・すいか
25	木	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 レタスとトマトのスープ バナナ	牛乳 りんごの クリームケーキ ネーブル	スキムミルク りんごの クリームケーキ	鶏もも・脱脂粉乳・卵 生クリーム	精白米・片栗粉 調合油・バター 薄力粉	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン りんご・トマト・にんじん パセリ・レタス・すいか
26	金	ごはん 豆腐の木の葉焼き トマト 五目みそ汁 ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ		木綿豆腐・まぐろ缶 卵・脱脂粉乳・煮干し 米麦あわせみそ ヨーグルト	精白米・パン粉 さつまいも	人参・玉ねぎ・しいたけ ピーマン・パセリ・バナナ 味付けのり・トマト 生しいたけ・みずな・ネーブル
27	土	牛丼 清汁 牛乳 ネーブル	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 つぶあん ネーブル	牛肉・削り節・牛乳	精白米・しらたき 白玉麩	人参・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・わかめ まこんぶ・ねぎ・りんご ネーブル
29	月	ごはん ゴーヤチャンプル もやしとわかめのスープ すいか	牛乳 パン バナナ	スキムミルク たい焼き	木綿豆腐・豚肉 卵煮干し・脱脂粉乳	精白米・ごま油	ピーマン・にがうり たまねぎ・人参・たけのこ わかめ・もやし・ねぎ すいか
30	火	ごはん 鶏肉の梅しそ焼き きゅうりのゆかり和え チンゲン菜と卵のスープ バナナ	牛乳 チーズちんすこう ネーブル	スキムミルク チーズちんすこう ネーブル	鶏もも・煮干し・卵 脱脂粉乳	精白米・調合油・薄力粉	きゅうり・しそ チンゲンサイ・えのきたけ 人参・たまねぎ・ねぎ ネーブル・りんご

☆鶏肉のトマト煮☆

○材料(4人分)

・鶏もも肉	120g	・ブイヨン	小さじ1/2
・人参	1/3個	・トマトピューレ	160g
・じゃがいも	1/3個	・トマトチャップ	大きじ2
・玉ねぎ	1/2個	・塩	少々
・しめじ	1/2パック	・ピーマン	1個
・大豆水煮缶	30g	・濃口しょうゆ	小さじ5
・水	120cc		

○作り方

- ①鶏肉は一口大に切る。人参、じゃが芋を少し厚めのいちよう切りにして、玉ねぎとピーマンを1cm角ほどに切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉を炒める。色が変わったら野菜を入れる。
- ③水を加えて、大豆水煮を入れる。
- ④調味料を入れて、味がしみ込むまで煮る。

☆お知らせ☆

- ・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。