

日 曜	昼食	3時のおやつ		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 土	中華丼 ワカメスープ 牛乳 ネーブル	〈すみれ組〉 ☆夏祭り☆		ぶたにく・かまぼこ 煮干し・牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・ごま	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・ネーブル
3 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ 切り干し大根のスープ バナナ	牛乳 フルーツポンチ りんご	スキムミルク フルーツポンチ りんご	鶏もも・煮干し 脱脂粉乳	精白米・塩こうじ	マーマレード・レモン果汁 きゅうり・りんご・にんじん キャベツ・切干しだいこん たまねぎ・えのきたけ・パセリ バナナ・みかん・メロン・パイナップル
4 火	玄米ごはん 夏野菜の肉じゃが かきたま汁 すいか	牛乳 人参マフィン ネーブル	スキムミルク 人参マフィン	ぎゅうにく・卵 かつお節・脱脂粉乳	精白米・玄米・じゃがいも しらたき・片栗粉 バター・薄力粉	たまねぎ・トマト・オクラ たまねぎ・にんじん・こんぶ ねぎ・すいか・にんじん レモン果汁
5 水	ごはん 納豆 鮭のレモンクリームソース 豆乳スープ (未)ネーブル (以)パイナップル	牛乳 カップゼリー バナナ	麦茶 バナナアイス バナナ	納豆・さけ・牛乳 生クリーム・豆乳 すりみそ・アイスクリーム	精白米・片栗粉 油・薄力粉	しめじ・レモン オクラ・かぼちゃ にんじん・たまねぎ・パセリ パイナップル・バナナ
6 木	ごはん 豆腐のつくね焼き トマト きゅうりのゆかり和え なすのみそ汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ 焼き団子 ネーブル	スキムミルク とうもろこし	豆腐・かつお節・卵 油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・パン粉 片栗粉	たまねぎ・めひじき トマト・きゅうり なす・にんじん・生しいたけ オクラ・わかめ・バナナ とうもろこし
7 金	ごはん 酢豚 もやしとわかめのスープ すいか	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		ぶたにく・煮干し ヨーグルト	精白米・片栗粉 油・ごま油	しょうが・干しいたけ にんじん・ピーマン・パイナップル わかめ・もやし・たまねぎ ねぎ・すいか・バナナ
8 土	冷やし中華 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・卵 牛乳	中華めん	きゅうり・もやし・トマト ネーブル・バナナ
11 火	麦ごはん ビーンスカレー 福神漬 ツナサラダ すいか	牛乳 カップ (チーズ ・黄桃)	スキムミルク カップ (チーズ ・黄桃)	大豆・合びきミンチ 脱脂粉乳・ツナ ペビーチーズ	精白米・押麦・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ グリーンピース・福神漬・りんご きゅうり・コーン・キャベツ にんじん・すいか・もも缶
12 水	ごはん 納豆 つみれ汁 さつま芋のきんぴら (未)ネーブル (以)パイナップル	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	納豆・いわしすりみ 卵・脱脂粉乳・油揚げ 豆腐・煮干し・みそ 鶏こまぎれ・牛乳	精白米・片栗粉・パン粉 さといも・さつまいも しらたき・ごま	しょうが・だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ・生しいたけ いんげん・パイナップル
13 木	三色丼 清汁 牛乳 バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハス		かつお節・卵・削り節 牛乳・ヨーグルト	精白米・白玉麩	しょうが・にんじん わかめ・こんぶ・ほうれん草 ねぎ・バナナ
14 金	和風スパゲティ 牛乳 ネーブル	牛乳 菓子 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 生しいたけ・しめじ・えのきたけ 刻みのり・ネーブル・バナナ
15 土	肉みそうどん 牛乳 バナナ	麦茶 パン ネーブル		ぶたミンチ・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・干しいたけ バナナ・ネーブル
17 月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 赤だしみそ汁 すいか	牛乳 スイート パンケーキ ネーブル	スキムミルク スイート パンケーキ	鶏もも・赤みそ・みそ かつお節・脱脂粉乳 卵・生クリーム 練乳・牛乳	精白米・黒米・バター	しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・だいこん ねぎ・なめこ・わかめ・こんぶ すいか・かぼちゃ

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 (VFA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	496	19.5	14.1	255	2.3	210	0.27	0.42	32	4.2	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	14.2	17	230	2.4	190	0.29	0.33	17	3.6	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				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
18	火	ごはん ゴーヤチャンプル コーンスープ 梨	牛乳 黒糖ゼリー きゅうり スティック	スキムミルク 黒糖ゼリー きゅうり スティック	木綿豆腐・ぶたにく・卵 ウインナー・脱脂粉乳 きな粉	精白米・ごま油 片栗粉	ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ にんじん・たけのこ コーンクリーム・パセリ・なし アガー・きゅうり
19	水	ごはん 夏の豚汁 (未) 焼き鮭 (以) 焼きししゃも おきょうと (未) バナナ (以) パインアップル	牛乳 はちみつ レモンマドレーヌ ネーブル	スキムミルク はちみつ レモンマドレーヌ	ぶたにく・油揚げ・豆腐 煮干し・みそ・ししゃも 脱脂粉乳・卵	精白米・こんにやく 薄力粉・バター・ごま	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ とうがんと・えだまめ・おきょうと パイン・レモン果汁
20	木	ごはん すこもり卵 トマト ミルクスープ 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	卵・合びきミンチ ウインナー・牛乳 生クリーム・脱脂粉乳	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・トマト キャベツ・にんじん・たまねぎ パセリ・ネーブル・バナナ
21	金	ごはん 納豆 麻婆豆腐 中華スープ 梨	牛乳 冷やし うどん バナナ	麦茶 冷やし うどん	納豆・豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・煮干し 鶏こまぎれ・かつお節	精白米・片栗粉 うどん・ごま	にんじん・たまねぎ 根深ねぎ・しょうが・ねぎ わかめ・えのきたけ・たまねぎ ねぎ・なし・えだまめ こんぶ・干しいたけ
22	土	チキンと夏野菜の レモン風味スパゲティ 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 メロンパン ネーブル	鶏こまぎれ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター	なす・たまねぎ・黄ピーマン トマト缶・しめじ・ピーマン レモン・バナナ・ネーブル
24	月	ごはん 納豆 なすとピーマンのなべしぎ はんぺんの清汁 ネーブル	牛乳 アセロラゼリー ビスコ	スキムミルク アセロラゼリー ビスコ	納豆・ぶたにく・すりみそ 削り節・はんぺん 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米	なす・ピーマン・にんじん しょうが・わかめ・こんぶ ねぎ・ネーブル アセロラジュース
25	火	☆誕生会☆ チキンライス 魚のこつこつ焼き ポテトサラダ トマト コンソメスープ 梨	牛乳 フルーツヨーグルト バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ	鶏こまぎれ・魚切身 ロースハム・煮干し アイスクリーム	精白米・バター 油・じゃがいも・ごま マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・きゅうり グリーンピース・コーン・トマト ごぼう・いんげん・なし・バナナ
26	水	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 バナナ	牛乳 フレンチトースト 人参スティック	スキムミルク フレンチトースト 人参スティック	卵・ロースハム・牛乳 粉チーズ・ベーコン 脱脂粉乳・牛乳	精白米・バター マカロニ・じゃがいも 食パン・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 トマト・にんじん パセリ・バナナ
27	木	食パン 冬瓜のクリームシチュー ひじきのサラダ トマト 梨	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり	ベーコン・牛乳 生クリーム・チーズ	食パン・油・精白米	とうがんと・にんじん・たまねぎ パセリ・めひじき・えだまめ コーン・トマト・なし
28	金	ごはん トマトソースハンバーグ 相性汁 ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)	合びきミンチ・卵 ベーコン・牛乳・すりみそ 煮干し・ヨーグルト	精白米・パン粉 さつまいも・はるさめ	たまねぎ・トマト・オクラ にんじん・ねぎ ネーブル・バナナ
29	土	ごまみそそうめん 牛乳 バナナ	麦茶 野菜パン ネーブル	麦茶 クリームパン	うずら卵・鶏こまぎれ すりみそ・牛乳	そうめん・ねりごま	にんじん・もやし・きゅうり バナナ・ネーブル
31	月	ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ 洋風白和え トマト ネーブル	牛乳 雪塩 ちんすこう バナナ	スキムミルク 雪塩 ちんすこう バナナ	ぶたミンチ・絹ごし豆腐 カテージチーズ・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・はるさめ 油・薄力粉・ごま	根深ねぎ・しょうが・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・きゅうり こんぶ・たけのこ・干しいたけ かぼちゃ・トマト ネーブル・バナナ

☆肉みそうどん☆

○材料(子ども4人分)

- ・干しうどん 160g
- ・豚ミンチ 120g
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1個
- ・干しいたけ 2枚
- ・ねぎ(小口) 適量
- ・すりみそ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・だし汁 70cc
- ・片栗粉 小さじ2

○作り方

- ①干しうどんはゆでて冷ましておく
- ②人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけをみじん切りにする
- ③豚ミンチと②の野菜を炒めて、だし汁、すりみそ、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつけて、冷たいめんにあんをかけて出来上がり

☆肉みそは豆腐にかけてもおいしいです♪

☆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。