

| 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 |
| 2月 | 黒米ごはん れんこん入り松風焼き トマト きゅうりの浅漬け けんちん汁 りんご | 牛乳 ミルク バナナ | スキムミルク ミルク | かしわミンチ・卵 すりみそ・いりごま 木綿豆腐・削り節 脱脂粉乳・牛乳・きな粉 | 精白米・黒米 さといも・板こんにやく 片栗粉 | みかん・ねぎ・たまねぎ 生しいたけ・れんこん・ねぎ トマト・きゅうり・だいこん にんじん・しいたけ・ごぼう 真昆布・ねぎ・りんご |
| 4水 | ごはん 納豆 魚のみぞれあん だご汁 みかん(未) 柿(以) | 牛乳 じゃが芋 焼き団子 りんご | スキムミルク たい焼き | 納豆・魚切身・鶏こまぎれ 油揚げ・豆腐・煮干し 米麦あわせみそ・脱脂粉乳 | 精白米・片栗粉・調合油 やせうま | しめじ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・しょうが・だいこん みずな・かぼちゃ・生しいたけ ごぼう・ねぎ・かき・りんご |
| 5木 | ごはん 洋風炒り豆腐 ビーンズスープ りんご | 牛乳 カッパ (チーズ・ジャム) きゅうりスティック | スキムミルク カッパ (チーズ・ジャム) きゅうりスティック | ベーコン・豆腐・卵 大豆水煮缶詰・煮干し 脱脂粉乳・ペペーチーズ | 精白米 | にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれんそう・たまねぎ セロリー・にんじん・パセリ りんご・いちごジャム・きゅうり |
| 6金 | 誕生会 きのこカレーピラフ チキンソテーオニオンソース マカロニサラダ チンゲン菜と卵のスープ トマト みかん | 牛乳 甘栗マフィン バナナ | スキムミルク 甘栗マフィン | ベーコン・鶏もも ロースハム・煮干し 卵・牛乳・甘栗 | 精白米・調合油 有塩バター・片栗粉 マカロニ・薄力粉 マヨネーズ | たまねぎ・しめじ・にんじん パセリ・トマト・きゅうり みかん・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ・みかん |
| 7土 | 肉うどん 牛乳 バナナ | 麦茶 野菜パン みかん | 麦茶 あんパン みかん | ぎゅうにく・かまぼこ かつお節・牛乳 | ゆでうどん | 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・みかん |
| 9月 | ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 かきたま汁 りんご | 牛乳 ヨーグルト 人参スティック | スキムミルク ヨーグルト 人参スティック | 鶏もも・卵・かつお節 脱脂粉乳・ヨーグルト ゼラチン・牛乳 | 精白米・片栗粉 | しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・だいこん たまねぎ・にんじん・まこんぶ ねぎ・りんご・いちごジャム |
| 10火 | ごはん ポークカレー 福神漬 白菜とりんごのごまサラダ みかん(未) 柿(以) | 牛乳 マカロニあべかわ りんご | スキムミルク マカロニあべかわ りんご | ぶたにく・脱脂粉乳 きな粉 | 精白米・押麦・じゃがいも マカロニ | たまねぎ・かぼちゃ・にんじん グリーンピース・福神漬 はくさい・みかん缶・りんご みずな・かき |
| 11水 | ごはん ちゃんこ汁 柿なます トマト りんご | 牛乳 肉まん みかん | スキムミルク 肉まん | ぶたにく・たらすり身 脱脂粉乳・卵・むきえび 木綿豆腐・かつお節 肉まん | 精白米・片栗粉 | しょうが・にんじん・とうがん ごぼう・ねぎ・こんぶ・かき かぶ・きゅうり・みかん缶 トマト・りんご |
| 12木 | ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 相性汁 みかん | 牛乳 栗入りぜんざい バナナ | 麦茶 栗入りぜんざい | ぎゅうにく・ベーコン 牛乳・すりみそ・煮干し あずき・絹ごし豆腐 くり甘露煮 | 精白米・さつまいも はるさめ・しらたまこ | エリンギ・れんこん チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・ねぎ・みかん |
| 13金 | ごはん 納豆 豆腐ときのこのグラタン ブロッコリー トマト ミネストローネスープ りんご | 牛乳 鮭ぞうすい バナナ | 麦茶 鮭ぞうすい | 納豆・絹ごし豆腐 かつお節・すりみそ 生クリーム・牛乳 チーズ・ベーコン 鮭フレーク・かつお節・卵 | 精白米・有塩バター マカロニ・じゃがいも マヨネーズ | しめじ・えのきたけ・にんじん ねぎ・トマト・ブロッコリー たまねぎ・パセリ・りんご ねぎ・こんぶ |
| 14土 | スパゲティミートソース 牛乳 みかん | 麦茶 野菜パン バナナ | 麦茶 ミルクフランス バナナ | 牛かた・バルメザンチーズ 牛乳 | スパゲティ・オリーブ油 薄力粉・フランスパン | たまねぎ・にんじん しいたけ・ピーマン グリーンピース・みかん バナナ |
| 16月 | ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ りんご | 牛乳 焼き芋 みかん | スキムミルク 焼き芋 みかん | ぎゅうにく・すりごま 煮干し・脱脂粉乳 | 精白米・はるさめ ごま油・さつまいも | たまねぎ・にんじん ピーマン・しいたけ わかめ・もやし・ねぎ りんご・みかん |
| 17火 | 雑穀ごはん おでん 清汁 みかん(未) 柿(以) | 麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ(以) | 鶏もも・はんぺん うずら卵水煮・厚揚げ 削り節・ヨーグルト 煮干し | 精白米・アマランサス さといも・板こんにやく 片栗粉・白玉麩 | だいこん・にんじん いんげん・わかめ まこんぶ・ねぎ・柿・バナナ | |

| 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 | 520 | 19.7 | 13.2 | 244 | 2.3 | 237 | 0.28 | 0.41 | 41 | 4.9 | 2.1 |
| 保育所(園)における 食事摂取基準※1) | 530 | 14.2 | 12~17 | 230 | 2.4 | 190 | 0.26 | 0.29 | 17 | 4 | 1.9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(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 |
| 18 | 水 ごはん 魚の梅マヨ焼き れんこんのごま和え 豆乳スープ バナナ | 牛乳 煮込みうどん りんご | 麦茶 煮込みうどん | 魚切身・すりごま・豆乳 すりみそ・鶏こまぎれ 卵・かつお節 | 精白米・うどん マヨネーズ | 練り梅・れんこん・きゅうり にんじん・わかめ・かぼちゃ たまねぎ・パセリ・バナナ ねぎ・こんぶ |
| 19 | 木 ごはん 納豆 豚肉と卵のジンジャー炒め さつま汁 みかん | 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 | 納豆・ぶたにく・卵 鶏こまぎれ・豆腐 煮干し・米麦あわせみそ 脱脂粉乳 | 精白米・さつまいも 板こんにやく | たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲンサイ 大根・ごぼう・ねぎ・みかん バナナ・りんご・みかん・ パインアップル |
| 20 | 金 お弁当の日 | 牛乳 菓子 きゅうりスティック | | 牛乳 | | きゅうり |
| 21 | 土 中華丼 ワカメスープ 牛乳 りんご | 麦茶 野菜パン バナナ | 麦茶 メロンパン バナナ | ぶたにく・かまぼこ 煮干し・すりごま | 精白米・ごま油・片栗粉 | しょうが・にんじん・玉ねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン わかめ・ねぎ・りんご・バナナ |
| 24 | 火 玄米ごはん ひじき入り肉じゃが おろし汁 バナナ | 牛乳 かぼちゃの チーズケーキ みかん | スキムミルク チーズケーキ みかん | ぎゅうにく・木綿豆腐 かつお節・脱脂粉乳 クリームチーズ・卵 牛乳 | 精白米・玄米・じゃがいも しらたき・調合油 片栗粉・薄力粉 | 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・こんぶ バナナ・かぼちゃ |
| 25 | 水 ごはん 納豆 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 | 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 | 納豆・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・脱脂粉乳 | 精白米・じゃがいも コーンフレーク | ほうれんそう・コーン 昆布・にんじん・たまねぎ パセリ・みかん・バナナ |
| 26 | 木 食パン 鮭のクリーム煮 ごぼうとさつま芋の みそマヨサラダ トマト りんご | 牛乳 おにぎり バナナ | 麦茶 おにぎり | さけ・牛乳・生クリーム | 食パン・精白米 さつまいも・マヨネーズ | たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・グリーンピース トマト・りんご・きゅうり・ごぼ う |
| 27 | 金 ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) キャロットスープ バナナ | 牛乳 きな粉 ちんすこう りんご | スキムミルク きな粉 ちんすこう りんご | ぶたにく・赤みそ ウインナー・卵 脱脂粉乳・きな粉 | 精白米・じゃがいも 片栗粉・調合油・薄力粉 | キャベツ・にんじん・しいたけ ピーマン・にんじん・コーン缶 パセリ・バナナ・りんご |
| 28 | 土 カレー南蛮うどん 牛乳 みかん | 麦茶 野菜パン バナナ | 麦茶 きなこクリームパン バナナ | 鶏こまぎれ・かつお節 牛乳 | ゆでうどん・片栗粉 | にんじん・たまねぎ・ねぎ こんぶ・ほうれんそう みかん・バナナ |
| 30 | 月 ごはん 大根のそぼろ煮 赤だしみそ汁 りんご | 牛乳 さつま芋の パウンドケーキ バナナ | スキムミルク さつま芋の パウンドケーキ | かつお節・厚揚げ・赤みそ 米麦あわせみそ・かつお節 脱脂粉乳・卵・牛乳 黒いりごま | 精白米・無塩バター ホットケーキミックス さつまいも | だいこん・にんじん いんげん・ねぎ・なめこ わかめ・こんぶ・りんご |

☆牛肉とエリンギの炒め煮☆

○材料 (4人分)

- ・牛肉 320 g
- ・エリンギ 120 g
- ・れんこん 150 g
- ・チンゲン菜 1株
- ・人参 1/2
- ・トマトケチャップ 30 g
- ・オイスターソース 160 g
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 10 g

○作り方

- ①エリンギと人参を短冊切り、れんこんをいちょう切り、チンゲン菜を1cmくらいに切る。
- ②フライパンで牛肉を炒めて、①を加える。
- ③火が通ったら調味料で味つけをします。

☆お知らせ☆

- ・11/20(金)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。