

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	火	ごはん すこもり卵 トマト きのこの豆乳スープ 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	卵・合びきミンチ・ベーコン 豆乳・すりみそ・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 しめじ・コーン・パセリ みかん・バナナ
2	水	ごはん 納豆 八宝菜 中華スープ バナナ	牛乳 梅ぞうすい りんご	麦茶 梅ぞうすい	納豆・ぶたにく・かまぼこ うずら卵・煮干し ごま・かつお節・卵	精白米・片栗粉	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン 干しいたけ・わかめ えのきたけ・バナナ・練り梅 ねぎ・こんぶ
3	木	☆誕生会☆ 根菜の中華おこわ 魚のこつこつ焼き さつま芋のヨーグルトサラダ かに玉スープ ブロッコリー みかん	牛乳 ココアト*レーヌ バナナ	牛乳 ココアト*レーヌ	鶏こまぎれ・魚切身 ごま・ハム・ヨーグルト かにかま・煮干し 卵・牛乳	精白米・もち米・ごま油 さつまいも・油 薄力粉・バター マヨネーズ	にんじん・れんこん・干しいたけ さつまいも・こんぶ しょうが・きゅうり・レーズン ブロッコリー・えのきたけ にんじん・たまねぎ・ねぎ・みかん
4	金	黒米ごはん れんこんの落とし揚げ トマト たぬき汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		豆腐・卵・油揚げ 煮干し・みそ ヨーグルト	精白米・黒米・片栗粉 油・さつまいも こんにゃく	れんこん・めひじき・にんじん トマト・だいこん・ごぼう 干しいたけ・みつば りんご・バナナ
5	土	きのこスパゲティ キャベツとわかめのサラダ 牛乳 バナナ	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 生クリーム・ごま	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	にんじん・生しいたけ・しめじ えのきたけ・ピーマン・キャベツ わかめ・にんじん バナナ・りんご
7	月	ごはん 根菜のしぐれ煮 かきたま汁 バナナ	牛乳 ほうれん草 ケキ みかん	スキムミルク ほうれん草 ケキ	ぶたにく・卵・かつお節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・しらたき バター・片栗粉 ホットケーキミックス	れんこん・だいこん・ごぼう にんじん・干しいたけ・しょうが いんげん・たまねぎ・こんぶ ねぎ・バナナ・ほうれんそう
8	火	麦ごはん チキンカレー 福神漬 コールスローサラダ みかん	牛乳 かつぱ (チーズ・ジャム) きゅうりスティック	スキムミルク かつぱ (チーズ・ジャム) きゅうりスティック	鶏こまぎれ・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・押麦 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ グリーンピース・福神漬 きゅうり・コーン・りんご みかん・いちごジャム
9	水	ごはん 鮭の和風クリームソース ブロッコリー 切り干し大根のスープ バナナ	牛乳 じゃが芋 焼き団子 りんご	スキムミルク 今川焼 いりこ	さけ・牛乳・生クリーム すりみそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 油・バター	しめじ・マッシュルーム缶 ブロッコリー・切干大根 たまねぎ・にんじん えのきたけ・パセリ・バナナ
10	木	ごはん 豆腐のつくね焼き トマト 五目みそ汁 りんご	牛乳 焼き芋 みかん	スキムミルク 焼き芋 みかん	豆腐・かつお節・卵 煮干し・みそ 脱脂粉乳	精白米・パン粉 片栗粉・さつまいも	たまねぎ・めひじき・生しいたけ トマト・にんじん・だいこん みずな・りんご・みかん
11	金	ごはん 納豆 ポークビーンズ スパゲティサラダ トマト みかん	牛乳 フレンチトースト バナナ	スキムミルク フレンチトースト	納豆・ぶたミンチ・大豆 ベーコン・ハム 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・じゃがいも スパゲティ・オリーブ油 食パン・バター マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・セロリー マッシュルーム缶・きゅうり コーン・トマト・みかん
12	土	☆生活発表会(未満児)☆ 牛丼 清汁 牛乳 りんご		麦茶 ミルクフランス みかん	ぎゅうにく・削り節 牛乳	精白米・しらたき 白玉麩・パン	にんじん・たまねぎ・ごぼう 干しいたけ・みつば わかめ・こんぶ・ねぎ みかん・りんご
14	月	雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめときゅうりの酢の物 豆まめ汁 みかん	牛乳 パンプディング* 人参スティック	スキムミルク パンプディング* 人参スティック	鶏もも・しらす干し 大豆・煮干し・みそ 脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・雑穀・塩こうじ さつまいも・こんにゃく 食パン	マーマレード・レモン果汁 わかめ・きゅうり・にんじん ねぎ・みかん
15	火	ごはん クリームチーズキッシュ ブロッコリー ミネストローネスープ りんご	牛乳 栗入り ぜんざい みかん	麦茶 栗入り ぜんざい	ベーコン・クリームチーズ 生クリーム・卵・小豆 絹ごし豆腐・くり	精白米・マカロニ じゃがいも・白玉粉	ほうれんそう・コーン・パセリ ブロッコリー・トマト たまねぎ・にんじん・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 (1リットル当量: 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	525	20.7	14.6	242	2.4	216	0.31	0.41	36	4.9	2.1
保育所(園)における 食事摂取基準※1)	530	14.2	17.0	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.2	1.4
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		25 %		
	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、鉄、ビタミンB1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	
16	水	ごはん エビのチリソース煮 コーンスープ りんご	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		むきえび・ウインナー 卵・ヨーグルト 煮干し	精白米・片栗粉 油・ごま油	たまねぎ・しめじ・しょうが グリーンピース・パセリ コーンクリーム缶・りんご バナナ
17	木	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 バナナ	牛乳 ふかし芋 りんご	スキムミルク いきなり 団子	納豆・ぶたにく 豆腐・削り節 脱脂粉乳・こしあん	精白米・さといも こんにゃく・さつまいも ホットケーキミックス 油	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・だいこん 干ししいたけ・ごぼう こんぶ・ねぎ・バナナ
18	金	ごはん ハンバーグ甘みそソース ブロッコリー 根菜スープ バナナ	牛乳 アメリカントッグ みかん	スキムミルク アメリカントッグ	絹ごし豆腐・ぶたミンチ 卵・すりみそ・すりごま 煮干し・脱脂粉乳	精白米・パン粉 アメリカンドッグ	たまねぎ・ブロッコリー・れんこん だいこん・にんじん・ごぼう いんげん・バナナ
19	土	☆生活発表会 (以上児) ☆ 親子うどん 野菜の塩昆布和え 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン バナナ		鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・かつお節 牛乳	うどん	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう・きゅうり 塩昆布・キャベツ・みかん・バナナ
21	月	ごはん かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け ミルクスープ りんご	牛乳 にゅうめん バナナ	麦茶 にゅうめん	ぶたミンチ・卵・牛乳 生クリーム・ピザ用チーズ ウインナー・鶏こまぎれ かつお節	精白米・バター じゃがいも・そうめん	かぼちゃ・たまねぎ・刻み昆布 にんじん・パセリ・りんご 干ししいたけ・こんぶ・みつば
22	火	玄米ごはん みそおでん 卵豆腐の清汁 バナナ	牛乳 ごま ちんすこう りんご	スキムミルク ごま ちんすこう りんご	鶏もも・うずら卵 はんぺん・すりみそ たまご豆腐・かつお節 脱脂粉乳・黒ごま	精白米・玄米・さといも こんにゃく・片栗粉 油・薄力粉	にんじん・だいこん・いんげん えのきたけ・わかめ・こんぶ みつば・バナナ・りんご
23	水	☆クリスマスの集い☆ 食パン かぶとベーコンのシチュー タンドリーチキン ポテトサラダ トマト みかん	ジョア お楽しみおやつ バナナ (未満児)		ベーコン・牛乳 生クリーム 鶏もも・ヨーグルト ハム	食パン・じゃがいも マヨネーズ	かぶ・にんじん・たまねぎ パセリ・レモン果汁・しょうが きゅうり・コーン・トマト・みかん
24	木	ごはん 納豆 魚の中華あんかけ ビーンズスープ バナナ	牛乳 おにぎり りんご	麦茶 おにぎり	納豆・白身魚切身 大豆・ベーコン 煮干し	精白米・片栗粉 ごま油	しめじ・えのきたけ・にんじん ピーマン・たまねぎ・しょうが たまねぎ・セロリー・にんじん パセリ・バナナ
25	金	ごはん 肉じゃが 赤だしみそ汁 りんご	牛乳 肉まん みかん	スキムミルク 肉まん	牛肉・赤みそ・みそ かつお節・脱脂粉乳 肉まん	精白米・じゃがいも しらたき	たまねぎ・にんじん・わかめ グリーンピース・ねぎ・なめこ こんぶ・りんご
26	土	和風スパゲティ ドレッシングサラダ 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 きな粉 クリームパン バナナ	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・きゅうり・コーン はくさい・みかん・バナナ
28	月	お弁当の日	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 メロンパン りんご		パン	りんご

☆タンドリーチキン☆

- 材料 (4人分)
- ・鶏もも肉 (ひと口大) 350g
 - ・ガーリックパウダー 少々
 - ・プレーンヨーグルト 50g
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・カレー粉 小さじ1/2
 - ・トマトピューレ 40g
 - ・レモン果汁 大さじ1/2
 - ・しょうが汁 少々

○作り方

- ①鶏肉に調味料を全て混ぜ合わせる。
- ②そのまま10分漬け込む。
- ③180℃のオーブンで20分焼く。
(フライパンで焼いてもOK)

☆お知らせ☆

- ・12/28 (月) 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。
- ・レンドビを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・食事の事等でお困りの事がございましたら、お気軽に声をおかけ下さい。