

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
4 月	お弁当の日	麦茶 クロワッサン りんご				りんご
5 火	ごはん ビーフカレー 福神漬 ツナサラダ みかん	牛乳 マカ あべかわ りんご	スキムミルク マカ あべかわ りんご	牛肉・脱脂粉乳 ツナ・きな粉	精白米・押麦 じゃがいも・マカロニ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・りんご グリーンピース・福神漬 きゅうり・コーン・キャベツ みかん
6 水	ごはん トマト 魚の若草焼き きゅうりの塩昆布和え 和風コンソメスープ りんご	牛乳 和風 マトレヌ バナナ	スキムミルク 和風 マトレヌ	魚切身・いりごま 煮干し・脱脂粉乳 卵・豆乳・きな粉	精白米・バター ホットケーキミックス マヨネーズ	ピーマン・根深ねぎ・トマト にんじん・ごぼう・だいこん こまつな・りんご・バナナ きゅうり・塩昆布
7 木	ごはん 納豆 豚肉といり卵の甘酢あん 白菜ミルクスープ バナナ	牛乳 七草 ぞうすい みかん	麦茶 七草 ぞうすい	納豆・ぶたにく・卵 ベーコン・牛乳 生クリーム しらす干し・かつお節	精白米・片栗粉 さつまいも	根深ねぎ・しめじ・はくさい チンゲンサイ・コーン にんじん・パセリ・バナナ かぶ・こんぶ ほうれんそう・ななくさ
8 金	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 かきたま汁 みかん	牛乳 栗入り ぜんざい りんご	麦茶 栗入り ぜんざい	厚揚げ・おろし・卵 かつお節・あずき 絹ごし豆腐・くり	精白米・じゃがいも 片栗粉・白玉粉	にんじん・たまねぎ こんぶ・ねぎ・みかん
9 土	肉みそうどん ほうれん草のしらす和え 牛乳 りんご	麦茶 野菜パン バナナ	麦茶 クリームパン バナナ	豚ミンチ・すりみそ 赤みそ・しらす干し 牛乳	うどん・片栗粉 パン	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・干しいたけ ほうれんそう・もやし りんご・バナナ
12 火	ごはん 牛肉のトマト炒め イタリアンスープ バナナ	牛乳 黒糖プリン きゅうり スティック	スキムミルク 黒糖プリン きゅうり スティック	牛肉・ベーコン・卵 粉チーズ・脱脂粉乳 牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも パン粉	トマト缶・たまねぎ・レタス ピーマン・にんじん・こんぶ パセリ・バナナ・きゅうり
13 水	玄米ごはん 鮭のレモン蒸し 冬野菜のスープ みかん	牛乳 ピーチケーキ りんご	スキムミルク ピーチケーキ	さけ・ベーコン 煮干し・脱脂粉乳 卵	精白米・玄米 薄力粉・バター	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・いんげん・はくさい かぶ・にんじん・パセリ みかん・もも缶詰
14 木	ごはん 切り干し大根の卵焼き 刻み昆布の煮付け 鶏ごぼう汁 りんご	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	卵・鶏こまぎれ かつお節・みそ 脱脂粉乳	精白米	切干大根・にんじん・ねぎ 干しいたけ・こんぶ 刻み昆布・ごぼう・にんじん だいこん・ねぎ・りんご・バナナ みかん缶・パイナップル
15 金	ごはん 納豆 筑前煮 はんぺんの清汁 バナナ	牛乳 人参 パウトケーキ りんご	スキムミルク 人参 パウトケーキ	納豆・鶏もも・厚揚げ うずら卵・削り節 はんぺん 脱脂粉乳・卵	精白米・さといも バター・薄力粉	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・干しいたけ グリーンピース・わかめ こんぶ・ねぎ・バナナ
16 土	スープスパゲティ コーンサラダ 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	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・パン オリーブ油 じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・きゅうり キャベツ・コーン みかん・バナナ
18 月	ごはん 白菜と肉団子のスープ れんこんの梅肉和え バナナ	牛乳 チーズ ちんすこう りんご	スキムミルク チーズ ちんすこう りんご	ぶたミンチ・すりごま 絹ごし豆腐 脱脂粉乳 粉チーズ	精白米・片栗粉 はるさめ・サラダ油 薄力粉・マヨネーズ	根深ねぎ・しょうが・にんじん たまねぎ・干しいたけ こんぶ・たけのこ・はくさい ねぎ・れんこん・きゅうり 練り梅・バナナ・りんご
19 火	ごはん きのこオムレツ カリフラワー 豆乳スープ 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	卵・ハム・牛乳 粉チーズ・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳	精白米・バター コーンフレーク 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 カリフラワー・かぼちゃ にんじん・パセリ りんご・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 (1レール相当量: 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	526	20.2	14.6	262	2.6	248	0.31	0.45	36	5.3	2.2
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(%)			15 %			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
20	水	雑穀ごはん 魚のみそ煮 吉野汁 みかん	牛乳 粉ふき芋 バナナ	スキムミルク ポップコーン 金平糖 バナナ	魚切身・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳	精白米・雑穀米 さといも・白玉麩 しらたき・片栗粉 バター	しょうが・いんげん・にんじん 干しいたけ・だいこん こんぶ・みかん ポップコーン・バナナ
21	木	ごはん ボルシチ マカロニサラダ トマト バナナ	牛乳 ブルーベリー マフィン りんご	スキムミルク ブルーベリー マフィン	ぶたにく・うずら卵 脱脂粉乳・ハム 卵・牛乳	精白米・じゃがいも 片栗粉・マカロニ バター・薄力粉 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・きゅうり・みかん缶 トマト・バナナ ブルーベリージャム
22	金	ごはん 納豆 豚汁 ひじきと高野豆腐の煮物 みかん	牛乳 アメリカントッグ りんご	スキムミルク アメリカントッグ	納豆・ぶたにく 豆腐・みそ・油揚げ 煮干し・高野豆腐 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも アメリカンドッグ	にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ・めひじき・いんげん こんぶ・干しいたけ・みかん
23	土	親子丼 清汁 牛乳 りんご	麦茶 野菜パン みかん	麦茶 ミルクフランス みかん	鶏こまぎれ・かまぼこ 卵・削り節・牛乳	精白米・白玉麩 パン	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・みつば わかめ・こんぶ・ねぎ みかん・りんご
25	月	黒米ごはん 麻婆春雨 えのき茸のスープ バナナ	牛乳 ごまケーキ りんご	スキムミルク ごまケーキ	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・すりごま 脱脂粉乳・卵 いりごま・黒ごま	精白米・黒米・片栗粉 ごま油・はるさめ ホットケーキミックス バター	にんじん・たまねぎ・根深ねぎ 干しいたけ・しょうが ねぎ・えのきたけ わかめ・バナナ
26	火	☆誕生会☆ 赤飯 トマト 白身魚のフライ 切り干し大根の酢の物 卵豆腐の清汁 みかん	牛乳 パン りんご	牛乳 今川焼	あずき・黒ごま 白身魚・卵・すりごま たまご豆腐・かつお節 牛乳	精白米・もち米・薄力粉 パン粉・サラダ油 マヨネーズ	トマト・切干大根・にんじん きゅうり・刻み昆布 えのきたけ・わかめ・こんぶ みつば・みかん
27	水	ごはん 納豆 冬野菜のキッシュ ブロッコリー ジャーマンポテトスープ みかん	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		納豆・ベーコン 生クリーム・卵 ピザ用チーズ・ウインナー ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも	はくさい・コーン れんこん・ブロッコリー にんじん・セロリー たまねぎ・パセリ みかん・バナナ・ほうれん草
28	木	食パン ほうれん草のクリーム煮 りんごのヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 おにぎり みかん	麦茶 おにぎり	ベーコン・牛乳 生クリーム・ヨーグルト ツナ	食パン・じゃがいも 精白米 マヨネーズ	ほうれん草・たまねぎ にんじん・キャベツ・りんご きゅうり・バナナ
29	金	ごはん 酢豚 中華スープ りんご	牛乳 小松菜のチーズ パウンドケーキ バナナ	スキムミルク 小松菜のチーズ パウンドケーキ	ぶたにく・煮干し すりごま・脱脂粉乳 卵・粉チーズ	精白米・片栗粉 サラダ油・ごま油 バター・薄力粉	しょうが・干しいたけ たまねぎ・にんじん・ピーマン パイン缶・わかめ・えのきたけ ねぎ・りんご・こまつな
30	土	きのこと卵のあんかけうどん わかめときゅうりの酢の物 牛乳 みかん	麦茶 野菜パン りんご	麦茶 メロンパン りんご	鶏こまぎれ・卵 かつお節・牛乳 かにかまぼこ	うどん・片栗粉 パン	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれん草・しめじ えのきたけ・しょうが・こまつな 干しいたけ・わかめ・きゅうり りんご・みかん

☆ボルシチ☆

○材料 (4人分)

・豚肉 (こまぎれ)	120 g
・玉ねぎ (2cm角)	1/2個
・人参 (イチョウ切り)	1/2本
・キャベツ (2cm角)	2枚位
・じゃが芋 (イチョウ切り)	1個
・うずら卵 (水煮)	8個
・水	3カップ
・ケチャップ	大さじ3
・ブイヨン	大さじ1
・みりん	小さじ1
・ウスターソース	小さじ1
・ガラスープ	小さじ1/2
・スキムミルク (→なくてもOK)	大さじ3
・片栗粉	大さじ1
・パセリ	適量

A

○作り方

- ①油をしいた鍋で豚肉を炒める
- ②玉ねぎ、人参を入れて炒める
- ③じゃが芋、キャベツを入れ、軽く炒め、水を加える
- ④Aの調味料、(水で溶いたスキムミルク)を加え、じゃが芋がやわらかくなるまで煮込む
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥仕上げにパセリをふる

☆お知らせ☆

- ・1/4 (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。
- ・レニ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。