

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 木	☆入園式☆ 肉みそうどん わかめときゅうりの酢の物 ネーブル 麦茶	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 クリーム パン りんご	ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・しらす干し 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 わかめ・きゅうり ネーブル・りんご
2 金	ごはん ポークビーンズ ツナサラダ いちご	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク マカロニ あべかわ ネーブル	ぶたミンチ・大豆 ベーコン・ツナ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・セロリー マッシュルーム・パセリ きゅうり・コーン・キャベツ にんじん・いちご・ネーブル りんご
3 土	中華丼 ワカメスープ バナナ 麦茶	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 あんパン りんご	ぶたにく・かまぼこ 煮干し・すりごま 牛乳	精白米・ごま油 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 わかめ・ねぎ・バナナ・りんご
5 月	ごはん 納豆 豆腐ポトフ 洋風白和え りんご	牛乳 ヨーグルト ママレードのマフィン バナナ	スキムミルク ヨーグルト ママレードのマフィン	納豆・ウインナー 豆腐・カテージチーズ すりごま・脱脂粉乳 卵・ヨーグルト	精白米・じゃがいも バター ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン・こんぶ・パセリ きゅうり・かぼちゃ・りんご ママレード
6 火	ごはん 肉豆腐 かきたま汁 ネーブル	牛乳 パンフティング 人参スティック	スキムミルク パンフティング 人参スティック	ぎゅうにく・厚揚げ 卵・かつお節 脱脂粉乳・牛乳	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉 食パン	たまねぎ・にんじん・いんげん こんぶ・ねぎ・ネーブル
7 水	黒米ごはん 鯛の若草焼き きゅうりのゆかり和え トマト 春キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 粉ふき芋 ネーブル	スキムミルク じゃがバター	鯛切身・いりごま 油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳 豆腐	精白米・黒米 じゃがいも・バター マヨネーズ	ピーマン・白ねぎ・きゅうり トマト・わかめ・キャベツ にんじん・ねぎ・バナナ
8 木	ごはん 春野菜のキッシュ トマト 切り干し大根のスープ 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	ハム・生クリーム 卵・ピザ用チーズ 煮干し・脱脂粉乳	精白米 コーンフレーク	キャベツ・たまねぎ 赤ピーマン・トマト・切干大根 たまねぎ・にんじん・えのきたけ パセリ・りんご・バナナ アスパラガス
9 金	ごはん 回鍋肉(ホイロー) コーンスープ いちご	牛乳 煮込みうどん りんご	麦茶 煮込みうどん	ぶたにく・赤みそ ウインナー・卵 鶏こまぎれ・かつお節	精白米・じゃがいも 片栗粉・うどん	キャベツ・にんじん・ピーマン 干しいたけ・コーン缶 パセリ・いちご・たまねぎ ねぎ・こんぶ
10 土	春野菜のスパゲティ ドレッシングサラダ ネーブル 麦茶	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 メロンパン バナナ	ウインナー 牛乳	スパゲティ じゃがいも・片栗粉 オリーブ油	キャベツ・にんじん トマト缶・きゅうり・りんご はくさい・ネーブル・バナナ アスパラガス
12 月	ごはん 肉じゃが おろし汁 バナナ	牛乳 りんごゼリー ウエハース	スキムミルク りんごゼリー ウエハース	ぎゅうにく・豆腐 かつお節・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉	たまねぎ・にんじん・わかめ グリーンピース・ねぎ こんぶ・バナナ・だいこん りんごジュース
13 火	ごはん かぼちゃのグラタン 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ りんご	牛乳 カッパ (チーズ・苺) きゅうりスティック	スキムミルク カッパ (チーズ・苺) きゅうりスティック	ぶたミンチ・卵 生クリーム・牛乳 ピザ用チーズ・ベーコン 脱脂粉乳・ペビーチーズ	精白米・バター マカロニ・じゃがいも	かぼちゃ・たまねぎ・刻み昆布 トマト・にんじん・パセリ りんご・いちご・きゅうり
14 水	ごはん 納豆 魚の中華あんかけ えのき茸のスープ いちご	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	納豆・白身魚切身 煮干し・すりごま 脱脂粉乳・黒ごま	精白米・片栗粉 ごま油・はるさめ 油・薄力粉	しめじ・えのきたけ・にんじん ピーマン・たまねぎ・しょうが わかめ・ねぎ・いちご・りんご
15 木	ごはん 牛肉のトマト炒め イタリアンスープ ネーブル	牛乳 ココアトレーヌ バナナ	スキムミルク ココアトレーヌ	ぎゅうにく・ベーコン 卵・粉チーズ 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも パン粉・薄力粉 バター	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・ネーブル

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 (RE)(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミンB 2 (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	500	20.2	13.5	250	2.3	202	0.28	0.39	35	5.2	2.2
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	14.2	17	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		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	金	玄米ごはん たけのこと大葉のつくね焼き 切り干し大根の酢の物 さつまい りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		ぶたミンチ・卵・ごま すりごま・鶏こまぎれ 豆腐・煮干し・みそ ヨーグルト	精白米・玄米 さつまいも・片栗粉 糸こんにゃく	たけのこ・たまねぎ しょうが・大葉・切干大根 にんじん・きゅうり・刻み昆布 だいこん・ごぼう・ねぎ りんご・バナナ
17	土	親子うどん 野菜の塩昆布和え ネーブル 麦茶	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 きな粉 クリームパン りんご	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 ネーブル・りんご
19	月	ごはん 納豆 鶏肉と春野菜の炊き合わせ 卵豆腐の清汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ ケーキ ネーブル	スキミル かぼちゃ ケーキ	納豆・鶏もも・卵豆腐 かつお節・脱脂粉乳 卵	精白米・じゃがいも バター ホットケーキミックス	たけのこ・ごぼう・にんじん ふき・えのきたけ・わかめ こんぶ・みつば バナナ・かぼちゃ
20	火	雑穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 ネーブル	牛乳 菓子 バナナ	スキミル 菓子 いりこ	さけ・すりみそ 豆腐・削り節 脱脂粉乳・煮干し	精白米・雑穀米 さといも 糸こんにゃく	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・だいこん にんじん・干しいたけ ごぼう・こんぶ・ねぎ ネーブル
21	水	☆誕生会☆ 春の彩りピラフ チキンソテーオニオンソース 春雨サラダ コンソメスープ いちご	牛乳 パン バナナ	麦茶 桜もち	ベーコン・鶏もも ハム・煮干し	精白米・バター 片栗粉・油 はるさめ	たまねぎ・にんじん・コーン パセリ・赤ピーマン・ピーマン きゅうり・みかん缶・ごぼう いんげん・いちご
22	木	食パン クリームシチュー ひじきのサラダ りんご	牛乳 ピースごはんの おにぎり バナナ	麦茶 ピースごはん のおにぎり	ベーコン・牛乳 生クリーム プロセスチーズ	食パン・じゃがいも 精白米	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・めひじき えだまめ・りんご グリーンピース
23	金	☆お弁当の日☆	牛乳 フルーツ りんご	スキミル フルーツ りんご	脱脂粉乳		バナナ・りんご・みかん缶詰 いちご・パイナップル
24	土	牛丼 清汁 バナナ 麦茶	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 ミルクフランス ネーブル	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 干しいたけ・ごぼう みつば・わかめ こんぶ・ねぎ・バナナ ネーブル
26	月	麦ごはん チキンカレー 福神漬 スパゲティーサラダ りんご	牛乳 フルーツ 人参スティック	スキミル フルーツ 人参スティック	鶏こまぎれ・脱脂粉乳 ハム・卵・牛乳	精白米・押麦 じゃがいも スパゲティー 食パン・バター マヨネーズ	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬 きゅうり・りんご
27	火	ごはん 鶏肉の中華和え 豆乳スープ ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		鶏もも・すりごま 豆乳・すりみそ ヨーグルト・煮干し	精白米・片栗粉 油・ごま油	キャベツ・きゅうり・わかめ にんじん・コーン・かぼちゃ たまねぎ・パセリ ネーブル・バナナ
28	水	ごはん 納豆 ちゃん汁 刻み昆布のきんぴら りんご	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキミル カットコーン 枝豆	納豆・ぶたにく・卵 白身魚すり身 むきえび・豆腐 かつお節・すりごま 油揚げ・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 しらたき・ごま油	しょうが・にんじん・だいこん ごぼう・ねぎ・こんぶ いんげん・ごぼう・りんご コーン・えだまめ・刻み昆布
30	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 五目みそ汁 バナナ	牛乳 冷やし ぜんざい りんご	麦茶 冷やし ぜんざい	ぶたにく・豆腐 煮干し・みそ 小豆	精白米・さつまいも	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・生しいたけ みずな・バナナ

☆チキンソテーオニオンソース☆

○材料 (4人分)

- ・鶏もも (一口大) 約30g×12
- ・塩 少々
- ☆玉ねぎ (すりおろし) 1/2個
- ☆みりん 大さじ2
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆ガーリックパウダー 少々
- ☆砂糖 小さじ2
- ☆だし汁 (又は水) 大さじ2

○作り方

- ①鶏肉に塩を振り、下味をつける。
☆の調味料を合わせておく
- ②フライパンに油をしき、鶏肉を焼く
- ③中まで火が通ったら、鶏肉を取り出し、
☆の調味料を入れ煮詰めてソースを作る
- ④鶏肉にソースをかけて出来上がり♪

☆お知らせ☆

- ・4/23(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。
- ・レシピを希望される方は、お気軽にお尋ね下さい。
- ・材料等の都合により、献立の変更を行う場合があります。
- ・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。