

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
2月	麦ごはん ポークカレー 福神漬 キャベツとわかめのサラダ ネーブル	牛乳 コーンフレーク バナナ		豚肉・脱脂粉乳 すりごま・牛乳	精白米・押麦 じゃがいも コーンフレーク マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん グリーンピース・福神漬 キャベツ・わかめ ネーブル・バナナ
6金	ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 切干大根のみそ汁 ネーブル	牛乳 焼きトナツ バナナ	麦茶 かしわ もち	鶏もも・豆腐 煮干し・みそ	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 切干大根・ねぎ・ネーブル
7土	中華丼 ワカメスープ バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 きな粉 クリームパン ネーブル	豚肉・かまぼこ 煮干し・牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・パン	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 バナナ
9月	ごはん 納豆 肉団子と野菜のスープ 洋風白和え トマト ネーブル	牛乳 フルーツポンチ ルヴァン	スキムミルク フルーツポンチ ルヴァン	納豆・ぶたミンチ 豆腐・カテージチーズ すりごま・脱脂粉乳	精白米・片栗粉	白ねぎ・生姜・にんじん・ねぎ たまねぎ・乾しいたけ・昆布 たけのこ・きゅうり・りんご 南瓜・トマト・みかん・メロン ネーブル・バナナ・パイ
10火	☆誕生会☆ 中華おこわ 魚のこつこつ焼き ポテトサラダ チンゲン菜と卵のスープ (未)ネーブル(以)メロン	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース		豚肉・白身魚切身 ごま・ハム・煮干し 卵・ヨーグルト	精白米・もち米 ごま油・油 じゃがいも マヨネーズ	たけのこ・昆布・みかん缶 乾しいたけ・グリーンピース トマト・きゅうり・コーン チンゲンサイ・えのきたけ 人参・玉ねぎ・メロン・バナナ
11水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め えのき茸のスープ (未)バナナ (以)パイ	牛乳 カナッペ 人参 スティック	スキムミルク カナッペ 人参 スティック	豚肉・煮干し すりごま・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米	たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・生姜・えのきたけ わかめ・にんじん・ねぎ パイ・いちごジャム
12木	ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ ネーブル	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	ベーコン・ウィンナー クリームチーズ 生クリーム・卵・牛乳 脱脂粉乳・肉まん	精白米・じゃがいも	ほうれんそう・コーン 刻み昆布・にんじん たまねぎ・パセリ・バナナ
13金	玄米ごはん すき焼き風煮 はんぺんの清汁 バナナ	牛乳 ココア ちんすこう ネーブル	スキムミルク ココア ちんすこう ネーブル	牛肉・厚揚げ 削り節・はんぺん 脱脂粉乳	精白米・玄米 しらたき 油・薄力粉	はくさい・にんじん いんげん・わかめ・こんぶ ねぎ・バナナ・ネーブル
14土	スパゲティミートソース コールスローサラダ ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 あんパン バナナ	合いびきミンチ 粉チーズ・牛乳	スパゲティ オリーブ油 薄力粉・パン フレンチドレッシング	たまねぎ・人参・乾しいたけ ピーマン・パセリ・きゅうり キャベツ・コーン バナナ・ネーブル
16月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイスコア ふかし芋 ネーブル	鶏もも・ツナ・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	精白米・塩こうじ さつま芋 マヨネーズ	マーマレード・レモン果汁 きゅうり・コーン・キャベツ にんじん・ごぼう・たまねぎ いんげん・ネーブル
17火	☆お弁当の日☆ (ひよこ組給食) 親子丼 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 アメリカンドッグ ネーブル	スキムミルク アメリカンドッグ	脱脂粉乳	アメリカンドッグ	
18水	ごはん 納豆 鮭のレモン蒸し けんちん汁 (未)バナナ (以)パイ	牛乳 バナナケーキ きゅうり スティック	スキムミルク バナナケーキ きゅうり スティック	納豆・鮭・豆腐・削り節 脱脂粉乳・牛乳・卵	精白米・さといも しらたき ホットケーキミックス バター	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・スナップえんどう 大根・人参・乾しいたけ ごぼう・こんぶ・ねぎ パイ・バナナ・きゅうり
19木	ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ ネーブル	牛乳 グレーゼリー ビスコ	スキムミルク グレーゼリー ビスコ	牛肉・すりごま 煮干し・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・はるさめ ごま油	たまねぎ・にんじん ピーマン・乾しいたけ わかめ・もやし・ねぎ ネーブル・ぶどうジュース

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B 1 (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	524	20.8	13.3	272	2.6	218	0.29	0.42	35	4.9	2.1
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(%)	62 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		23 %	
	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	金	雑穀ごはん 卵の袋煮 さつまいも汁 バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク 今川焼	卵・すし揚げ・豆腐 煮干し・みそ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・雑穀米 さつまいも・しらたき マカロニ	スナップえんどう・人参 かんぴょう・大根・ごぼう ねぎ・バナナ
21	土	カレー南蛮うどん 野菜のごま和え ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 モンパン バナナ	鶏こまぎれ・かつお節 すりごま・牛乳	うどん・片栗粉 パン	にんじん・たまねぎ・白ねぎ こんぶ・ほうれんそう きゅうり・キャベツ ネーブル・バナナ
23	月	ごはん 酢豚 ワンタンスープ バナナ	牛乳 人参 パウダーケーキ ネーブル	スキムミルク 人参 パウダーケーキ	豚肉・煮干し すりごま・脱脂粉乳 卵	精白米・片栗粉 油・ごま油・ワンタン バター・薄力粉	しょうが・乾しいたけ 人参・ピーマン パイン・わかめ・えのきたけ いんげん・バナナ
24	火	ごはん ピーマンの肉詰め トマト ミネストローネスープ ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		合いびきミンチ・卵 ベーコン ヨーグルト・煮干し	精白米・パン粉 薄力粉・マカロニ じゃがいも	ピーマン・たまねぎ・トマト にんじん・パセリ ネーブル・バナナ
25	水	ごはん 納豆 魚のケチャップ煮 豆乳入りみそ汁 バナナ	牛乳 冷やし うどん ネーブル	麦茶 冷やし うどん	納豆・白身魚切身 豆乳・みそ・煮干し 鶏こまぎれ・かつお節	精白米・さつまいも うどん	にんじん・いんげん・南瓜 たまねぎ・ねぎ・バナナ 乾しいたけ・こんぶ
26	木	食パン コーンクリームシチュー 菜果サラダ (未)ネーブル (以)甘夏	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム	食パン・じゃがいも 精白米 フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・きゅうり みかん缶・レーズン りんご・みずな 甘夏・昆布
27	金	ごはん ぎせい豆腐 トマト すいとん汁 (未)ネーブル (以)パイン	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	ぶたミンチ・豆腐 卵・鶏こまぎれ かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・片栗粉 だご	しょうが・人参・乾しいたけ グリーンピース・トマト かぼちゃ・生しいたけ ごぼう・ねぎ・こんぶ パイン
28	土	三色丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 ミルクフランス ネーブル	かつお汁・卵・豆腐 削り節・牛乳	精白米・パン	しょうが・人参・ほうれん草 わかめ・こんぶ バナナ・ネーブル
30	月	黒米ごはん ひじき入り肉じゃが 豆腐入りかきたま汁 ネーブル	牛乳 パンディング きゅうり スティック	スキムミルク パンディング きゅうり スティック	牛肉・豆腐・卵 かつお節・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・黒米 じゃがいも・しらたき 油・片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・ひじき グリーンピース・こんぶ みつば・ネーブル・きゅうり
31	火	ごはん 鶏肉の中華和え もずくスープ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 冷やし ぜんざい ネーブル	麦茶 冷やし ぜんざい	鶏もも・すりごま 煮干し・小豆 豆腐	精白米・片栗粉 油・ごま油 さつまいも 白玉粉	キャベツ・きゅうり わかめ・人参・コーン えのきたけ・たまねぎ もずく・ねぎ・パイン

☆鶏肉のマーマレード焼き☆

○材料 (大人4人分)

- ・鶏もも (ひと口大切身) 350 g
- ・塩麹 30 g
- ・マーマレード 30 g
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・レモン果汁 小さじ1

○作り方

- ①鶏肉に調味料を合わせたものを漬け込み、30分程置いておく
- ②180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く
(もしくはフライパンで焼く)

☆お知らせ☆

- ・材料などの都合により、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。
- ・5/17 (火) はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組を除く)