

日 曜	昼食	3時のおやつ		アレルギー対応		
		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 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ビーンズスープ バナナ	牛乳 アメリカドッグ ネーブル	スキムミルク アメリカドッグ	さけ・すりみそ・大豆 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	精白米 アメリカンドッグ	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん セロリー・にんじん パセリ・バナナ
2 木	ごはん いり豆腐の卵とじ たぬき汁 すいか	牛乳 フルーツ ルヴァン	スキムミルク フルーツ ルヴァン	鶏こまぎれ・かまぼこ 豆腐・卵・煮干し 脱脂粉乳・みそ	精白米・さつまい芋 糸こんにゃく	にんじん・たまねぎ・生しいたけ しょうが・大根・ねぎ・すいか バナナ・りんご・みかん缶 メロン・パイナップル ごぼう・みつば
3 金	ごはん 納豆 豚肉の甘みそ炒め えのき茸のスープ ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		納豆・ぶたにく すりみそ・煮干し ヨーグルト	精白米・ごま油	もやし・にんじん・たまねぎ しめじ・ピーマン・えのきたけ わかめ・ねぎ・ネーブル バナナ
4 土	和風スパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 メロンパン ネーブル	ハム・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉 ドレッシング・パン	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・キャベツ コーン・バナナ・ネーブル
6 月	ごはん 八宝豆腐 中華スープ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 ごまケーキ ネーブル	スキムミルク ごまケーキ	ぶたにく・かまぼこ 豆腐・煮干し・ごま 脱脂粉乳・卵 黒ごま	精白米・片栗粉 ホットケーキミックス バター	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・にんじん たまねぎ・ねぎ・パイナップル
7 火	ごはん 納豆 ほうれん草のキッシュ 刻み昆布の煮付け トマトスープ バナナ	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	納豆・ベーコン ピザ用チーズ 生クリーム・卵 ウインナー・脱脂粉乳 ペビーチーズ	精白米・じゃがいも	ほうれんそう・コーン 刻み昆布・トマト・たまねぎ パセリ・バナナ・いちごジャム にんじん
8 水	ごはん 魚の風味焼き おきょうと だご汁 すいか	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	魚切身・いりごま 鶏こまぎれ・油揚げ 豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳・肉まん	精白米・だご	ねぎ・おきょうと・にんじん かぼちゃ・生しいたけ ごぼう・すいか
9 木	ごはん 麻婆なす かにとぎのこの中華スープ バナナ	牛乳 ベジタブル ゼリー ウエハース	スキムミルク ベジタブル ゼリー ウエハース	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・いりごま かにかま・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・片栗粉 ごま油	なす・にんじん・たまねぎ 干しいたけ・白ねぎ・しょうが ねぎ・生しいたけ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・バナナ 野菜ジュース・いんげん
10 金	麦ごはん ビーフカレー 福神漬 春雨とわかめのサラダ ネーブル	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	牛肉・脱脂粉乳 煮干し	精白米・押麦 じゃがいも・はるさめ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・わかめ グリーンピース・福神漬 きゅうり・みかん缶 にんじん・ネーブル
11 土	ビビンバ ワカメスープ バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 クリームチーズ パン ネーブル	合いびきミンチ 赤みそ・すりごま 卵・煮干し・牛乳	精白米・ごま油 パン	にんじん・もやし・ほうれん草 わかめ・たまねぎ・ねぎ バナナ・ネーブル
13 月	ごはん ゴーヤチャンプル キャロットスープ ネーブル	牛乳 抹茶 ちんすこう バナナ	スキムミルク 抹茶 ちんすこう バナナ	豆腐・ぶたにく 卵・ウインナー 脱脂粉乳	精白米・ごま油 片栗粉・油・薄力粉	ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ にんじん・たけのこ コーン缶クリーム・パセリ ネーブル・バナナ
14 火	雑穀ごはん 和風ミートボール 赤だしみそ汁 (未)ネーブル (以)パイナップル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		ぶたミンチ・豆腐 脱脂粉乳・赤みそ みそ・かつお節 ヨーグルト・煮干し	精白米・雑穀米 片栗粉・じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん えのきたけ・生しいたけ・なめこ わかめ・こんぶ・ねぎ パイナップル・バナナ
15 水	ごはん 納豆 魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のスープ すいか	牛乳 お豆腐 ブラウニー ネーブル	スキムミルク お豆腐 ブラウニー	納豆・白身魚切身 煮干し・脱脂粉乳 豆腐・牛乳	精白米・片栗粉 ホットケーキミックス 油	しょうが・干しいたけ たまねぎ・にんじん・ピーマン 切干大根・えのきたけ パセリ・すいか

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	494	20.8	13.1	296	2.5	214	0.28	0.45	30	4.3	1.9
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(%)			17 %		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	木	ごはん 肉みそ豆腐 すいとん汁 バナナ	牛乳 黒糖プリン きゅうり スティック	スキミル 黒糖プリン きゅうり スティック	豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・すりみそ 鶏こまぎれ・かつお節 脱脂粉乳・卵 牛乳・きな粉	精白米・片栗粉 だご	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ねぎ・かぼちゃ 生しいたけ・ごぼう・こんぶ バナナ・きゅうり
17	金	ごはん マッシュポテトのグラタン トマト ミルクスープ ネーブル	牛乳 クワッパン バナナ	スキミル 今川焼	ツナ・卵・生クリーム 牛乳・ビザ用チーズ ウインナー 生クリーム・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも バター	トマト・キャベツ・にんじん たまねぎ・パセリ・ネーブル
18	土	きつねうどん 野菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 ウインナーパン ネーブル	すし揚げ・かまぼこ 卵・かつお節 牛乳	うどん・パン	ほうれんそう・こんぶ にんじん・干しいたけ きゅうり・塩昆布・なす バナナ・ネーブル
20	月	玄米ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 豆まめ汁 (未)バナナ (以)パイ	牛乳 冷やし ぜんざい ネーブル	麦茶 冷やし ぜんざい	牛肉・大豆 かつお節・小豆 豆腐	精白米・玄米 さといも・しらたき さつまいも・白玉粉	エリンギ・れんこん チンゲンサイ・にんじん えのきたけ・いんげん こんぶ・パイ
21	火	ごはん 納豆 トマト 魚の梅マヨ焼き きゅうりのゆかり和え 豆乳入りみそ汁 ネーブル	牛乳 ブルーベリー マフィン 人参スティック	スキミル ブルーベリー マフィン 人参スティック	納豆・白身魚切身 豆乳・みそ・煮干し 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・さつまいも バター・薄力粉 マヨネーズ	練り梅・トマト・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・ネーブル ブルーベリージャム
22	水	☆誕生会☆ 鮭の彩りピラフ 鶏肉のねぎソース ヨーグルトサラダ コンソメスープ すいか トマト	麦茶 カップヨーグルト バナナ	麦茶 シューアイス バナナ いりこ	鮭フレーク・鶏もも すりごま ヨーグルト・煮干し シューアイス	精白米・バター 片栗粉・油・ごま油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう コーン・パセリ・赤ピーマン ピーマン・ねぎ・トマト・バナナ キャベツ・コーン・りんご きゅうり・いんげん・すいか
23	木	食パン かぼちゃシチュー 豆菜サラダ バナナ	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム・大豆 ツナ・すりごま	食パン・ごま油 精白米	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・こまつな バナナ・昆布
24	金	ごはん にんじんハンバーグ トマト ジャーマンポテトスープ ネーブル	牛乳 コーンフレーク バナナ	スキミル コーンフレーク バナナ	合いびきミンチ 卵・牛乳・生クリーム ウインナー 脱脂粉乳	精白米・パン粉 じゃがいも コーンフレーク	にんじん・たまねぎ キャベツ・トマト・セロリー パセリ・ネーブル・バナナ
25	土	牛丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 野菜パン ネーブル	牛乳 クリームパン ネーブル	牛肉・豆腐 削り節・牛乳	精白米・しらたき パン	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ごぼう・みつば えのきたけ・わかめ こんぶ・ねぎ・バナナ・ネーブル
27	月	ごはん タンダーリーチキン ドレッシングサラダ ミネストローネスープ すいか	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキミル たい焼き	鶏もも・ヨーグルト ベーコン・脱脂粉乳	精白米・マカロニ じゃがいも ドレッシング	レモン果汁・しょうが きゅうり・りんご・にんじん キャベツ・トマト・たまねぎ パセリ・すいか
28	火	ごはん チンジャオロースー チンゲン菜と卵のスープ バナナ	麦茶 あじさいヨーグルト ルヴァン		牛肉・煮干し・卵 ヨーグルト	精白米・片栗粉 しらたき	たけのこ・ピーマン 赤ピーマン・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん たまねぎ・バナナ ぶどうジュース・アガー
29	水	黒米ごはん 豚汁 (未)焼き鮭 (以)焼きししゃも わかめときゅうりの酢の物 (未)ネーブル (以)パイ	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキミル マカロニ あべかわ	豚肉・油揚げ・豆腐 みそ・煮干し・鮭 ししゃも・脱脂粉乳 きな粉	精白米・黒米 じゃがいも・マカロニ	にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ・わかめ・きゅうり パイ
30	木	ごはん スペイン風オムレツ トマト 豆乳スープ バナナ	牛乳 フレンチトースト きゅうり スティック	スキミル フレンチトースト きゅうり スティック	卵・ウインナー 牛乳・粉チーズ 豆乳・すりみそ 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも バター・食パン マヨネーズ	生しいたけ・グリーンピース トマト・かぼちゃ・にんじん たまねぎ・パセリ バナナ・きゅうり

☆魚の梅マヨ焼き☆ (4人分)

- ・魚切身 4切
- ・みりん 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・練り梅 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・乾燥パセリ (あれば) 適量

○作り方

- ①調味料を全て混ぜ合わせる
- ②魚に①をぬって、180℃のオーブンで15分程焼く

☆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。