

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	金	ごはん 納豆 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 はんぺんの清汁 ネーブル	牛乳 フルーツポンチ りんご	スキムミルク フルーツポンチ りんご	豚ミンチ・厚揚げ 削り節・はんぺん 脱脂粉乳	精白米	とうがん・たまねぎ・にんじん わかめ・こんぶ・ねぎ ネーブル・バナナ・りんご・みかん メロン・パイ
2	土	なすとトマトのスパゲティ ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 ネーブル メロンパン (以) 野菜パン (未)		ベーコン・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・じゃがいも ドレッシング	なす・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ・きゅうり りんご・はくさい・バナナ ネーブル
4	月	ごはん 鶏肉のトマト煮 ミルクスープ すいか	麦茶 バナナ カップヨーグルト いりこ (以)		鶏肉・大豆・ウインナー 牛乳・生クリーム ヨーグルト・煮干し	精白米・じゃがいも 片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・パセリ すいか・バナナ
5	火	雑穀ごはん 肉じゃが かきたま汁 パイ (以) バナナ (未)	牛乳 チーズ ちんすこう ネーブル	スキムミルク チーズちんすこう ネーブル	牛肉・卵・かつお節 脱脂粉乳・粉チーズ	精白米・雑穀・じゃがいも しらたき・片栗粉 油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・グリビース たまねぎ・にんじん・こんぶ ねぎ・パイ・ネーブル
6	水	ごはん 納豆 魚のマリネ 鶏ごぼう汁 ネーブル	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) 人参スティック	スキムミルク カナッペ (チーズ・ジャム) 人参スティック	納豆・魚切身・鶏肉 かつお節・みそ・脱脂粉乳 チーズ	精白米・片栗粉・油	たまねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン ピーマン・ごぼう・にんじん だいこん・こんぶ・ねぎ ネーブル・いちごジャム
7	木	七夕・誕生会 きのこカレーピラフ 鶏肉のごまだれ焼き 短冊サラダ そうめん汁 クリームスイカ	牛乳 焼きドーナツ バナナ	麦茶 カップアイス バナナ	ベーコン・鶏肉・みそ かにかま・かつお節 アイスクリーム・煮干し	精白米・油 バター・そうめん	たまねぎ・しめじ・にんじん パセリ・キャベツ・きゅうり みかん・トマト・オクラ こんぶ・すいか・バナナ
8	金	ごはん 麻婆春雨 もやしとわかめのスープ バナナ	牛乳 ココアトレーヌ ネーブル	スキムミルク ココアトレーヌ	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳・卵	精白米・片栗粉・ごま油 はるさめ・薄力粉・バター	にんじん・たまねぎ・しいたけ ねぎ・しょうが・わかめ もやし・バナナ
9	土	親子丼 清汁 ネーブル	牛乳 バナナ コーンパン (以) 野菜パン (未)		鶏肉・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・しいたけ みつば・わかめ・こんぶ ねぎ・ネーブル・バナナ
11	月	ごはん 鶏団子スープ 五目白和え パイ (以) バナナ (未)	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイスコー とうもろこし ネーブル	かしわシチ・豆腐 みそ・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 はるさめ・さつまいも	白ねぎ・しょうが・にんじん たまねぎ・しいたけ・ねぎ たけのこ・こんぶ・ひじき トマト・パイ・コーン
12	火	麦ごはん 夏野菜のカレー 福神漬 菜果サラダ すいか	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	鶏肉・脱脂粉乳・煮干し	精白米・押麦・じゃがいも ドレッシング	にんじん・たまねぎ・なす ピーマン・トマト・グリビース 福神漬・きゅうり・みかん レーズン・りんご・水菜・すいか
13	水	ごはん 納豆 魚のみぞれあん 赤だしみそ汁 ネーブル	牛乳 アロワゼリー きゅうり スティック	スキムミルク アロワゼリー きゅうり スティック	納豆・魚切身・みそ かつお節・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・片栗粉 油・じゃがいも	しめじ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・しょうが・だいこん みずな・なめこ・わかめ こんぶ・ねぎ・ネーブル きゅうり
14	木	ごはん ゴーヤの梅風味チャンプル えのき茸のスープ すいか	麦茶 冷やし ぜんざい ネーブル	麦茶 冷やし ぜんざい	豆腐・豚肉・卵・煮干し あずき・豆腐	精白米・ごま油 さつまいも・白玉粉	ピーマン・にがうり・たまねぎ たけのこ・にんじん・練り梅 えのきたけ・わかめ オクラ・すいか
15	金	ごはん おからのキッシュ 刻み昆布の煮付け レタスとトマトのスープ 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	おから・ロースハム・チーズ 生クリーム・卵 ウインナー・脱脂粉乳	精白米	ほうれんそう・たまねぎ・昆布 レタス・トマト・にんじん パセリ・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 (レチノール当量: 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	503	20.0	12.7	252	2.3	200	0.28	0.41	34	4.8	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(%)	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		目安: 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、ビタミンA、ビタミンB2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	土	五目そうめん わかめときゅうりの酢の物 ネーブル	牛乳 バナナ 練乳パン (以) 野菜パン (未)	鶏肉・かつお節・卵 かにかま・牛乳	そうめん・パン	にんじん・しいたけ・きゅうり トマト・こんぶ・わかめ ネーブル・バナナ	
19	火	黒米ごはん 豆腐の肉みそグラタン トマト コンソメスープ 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 ネーブル	豆腐・かしわシチ・みそ チーズ・煮干し・脱脂粉乳	精白米・黒米 アメリカンドッグ マヨネーズ	しそ・トマト・にんじん ごぼう・たまねぎ いんげん・バナナ
20	水	ごはん 鮭のレモンクリームソース 粉ふきいも トマト 豆乳スープ すいか	麦茶 冷やしうどん バナナ	麦茶 冷やしうどん	鮭・牛乳・生クリーム 豆乳・みそ・鶏肉 かつお節	精白米・片栗粉・油 薄力粉・じゃがいも うどん	しめじ・レモン・オクラ トマト・キャベツ・にんじん たまねぎ・パセリ・すいか しいたけ・いんげん・こんぶ
21	木	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き たぬき汁 パイナップル (以) バナナ (未)	牛乳 パンプティンク 人参スティック	スキムミルク パンプティンク 人参スティック	納豆・豚肉・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・さつまいも こんにゃく・食パン	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・だいこん・ごぼう しいたけ・みつば・パイナップル
22	金	ごはん すき焼き 卵 おきゅうと 相性汁 ネーブル	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・牛肉・ベーコン 牛乳・みそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも はるさめ・コーンフレーク マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・おきゅうと キャベツ・にんじん・たまねぎ ねぎ・ネーブル・バナナ
23	土	肉みそうどん 野菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 ネーブル あんパン (以) 野菜パン (未)	スキムミルク ネーブル あんパン (以) 野菜パン (未)	ぶたミンチ・みそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ ピーマン・しいたけ・きゅうり 昆布・なす・バナナ・ネーブル
25	月	ごはん 照り焼きチキン 海藻サラダ ミネストローネスープ ネーブル	牛乳 かぼすの パウンドケーキ バナナ	スキムミルク かぼすの パウンドケーキ	鶏もも・しらす干し ベーコン・脱脂粉乳・卵	精白米・マカロニ じゃがいも・薄力粉 バター	きゅうり・わかめ・海藻 トマト・たまねぎ・にんじん パセリ・ネーブル・かぼす
26	火	ごはん 納豆 ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き きゅうりのゆかり和え イタリアンスープ パイナップル (以) バナナ (未)	牛乳 カップゼリー バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ	納豆・牛肉・卵・牛乳 ベーコン・粉チーズ アイスクリーム	精白米・パン粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・トマト・きゅうり にんじん・こんぶ・パセリ パイナップル・バナナ
27	水	玄米ごはん 魚の煮付け けんちん汁 すいか	牛乳 フレンチトースト きゅうり スティック	スキムミルク フレンチトースト きゅうり スティック	魚切身・豆腐・削り節 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・玄米・さつまいも さといも・しらたき 食パン・バター	しょうが・にんじん・いんげん だいこん・にんじん・しいたけ ごぼう・こんぶ・ねぎ すいか・きゅうり
28	木	食パン 冬瓜のクリームシチュー ごぼうとさつまいものみそマヨサラダ ネーブル	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	鶏肉・牛乳 生クリーム・みそ	食パン・油・さつまいも 精白米・マヨネーズ	とうがん・にんじん・たまねぎ コーン・パセリ・きゅうり ごぼう・ネーブル・昆布
29	金	ごはん 八宝菜 ワンタンスープ すいか	麦茶 バナナ 元気ヨーグルト いりこ (以)	スキムミルク バナナ 元気ヨーグルト いりこ (以)	豚肉・かまぼこ・うずら卵 煮干し・ヨーグルト	精白米・片栗粉・ワンタン	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン しいたけ・わかめ・えのきたけ いんげん・すいか・バナナ
30	土	牛丼 豆腐のみそ汁 ネーブル	お泊り保育 (すみれ組)		牛肉・煮干し・みそ 豆腐	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・わかめ えのきたけ・ねぎ・ネーブル

☆冬瓜のそぼろ煮☆

○材料 (4人分)

- ・冬瓜 1/4個
- ・鶏ひき肉 150g
- ・ねぎ 少々
- ・だし汁 3カップ
- ・塩 小さじ1
- ・しょうゆ 少々
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1

○作り方

- ①冬瓜は皮をむき、ひと口大に切り、2〜3分ゆでる。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に①を入れ、弱火で5〜6分煮る。
- ④③に調味料を入れて鶏ひき肉を入れ、箸でほぐすようにし、さらに4〜5分煮る。
- ⑤片栗粉に水大さじ1を加えて、水溶性片栗粉を作り、④に絡みをつける。
- ⑥器に盛り付けてねぎを上に乗せる。

☆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、お気軽にお尋ねください。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、気軽に声をおかけ下さい。