

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 月	ごはん 豆腐チャンプル 中華スープ バナナ	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	豆腐・豚肉・卵・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・ごま油 ホットケーキミックス バター	ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ・にがり・わかめ えのきたけ・ねぎ・バナナ きゅうり
2 火	ごはん ひじきの卵焼き トマト さつまいも汁 ネーブル	牛乳 フルーツポンチ りんご りんご	スキムミルク フルーツポンチ りんご りんご	油揚げ・卵・鶏肉・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳	精白米・さつまいも しらたき	ひじき・にんじん・ねぎ トマト・だいこん・ごぼう ネーブル・バナナ・りんご みかん・メロン・パイナップル
3 水	ごはん 納豆 魚の焼き南蛮 もずくスープ パイナップル (以) バナナ (未)	麦茶 バナナ カップヨーグルト いりこ (以)		納豆・魚切身・煮干し ヨーグルト	精白米・片栗粉・油	しょうが・ピーマン・にんじん たまねぎ・えのきたけ・もずく オクラ・パイ
4 木	ごはん パンバンジー トマト 冬瓜かにか玉スープ すいか	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク 今川焼	鶏肉・かにかまぼこ 煮干し・卵・脱脂粉乳	精白米・ごまドレッシング	きゅうり・もやし・黄ピーマン 赤ピーマン・トマト・えのきたけ にんじん・とうがん・ねぎ すいか
5 金	雑穀ごはん 松風焼き おきょうと 吉野汁 ネーブル	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク とうもろこし ネーブル	かしわ汁・卵・みそ・鶏肉 厚揚げ・かつお節 脱脂粉乳	精白米・雑穀・さといも 白玉麩・しらたき・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ねぎ おきょうと・しいたけ・だいこん こんぶ・いんげん・ネーブル とうもろこし
6 土	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ バナナ	牛乳 ネーブル パン		ロースハム・卵・牛乳	中華めん・マヨネーズ	きゅうり・もやし・トマト キャベツ・わかめ・にんじん バナナ・ネーブル
8 月	ごはん 納豆 肉団子と春雨のスープ 洋風白和え トマト ネーブル	牛乳 メープル マドレーヌ バナナ	スキムミルク メープル マドレーヌ	納豆・豚ミンチ・豆腐 カテージチーズ 脱脂粉乳・卵	精白米・片栗粉・春雨 薄力粉・バター	白ねぎ・しょうが・にんじん たまねぎ・しいたけ・こんぶ たけのこ・ねぎ・きゅうり かぼちゃ・トマト・ネーブル
9 火	ごはん 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 おくらのみそ汁 バナナ	麦茶 ビスコ ひまわりヨーグルト		豚ミンチ・厚揚げ・豆腐 油揚げ・煮干し・みそ ヨーグルト	精白米	とうがん・たまねぎ・にんじん なす・にんじん・オクラ バナナ・アガー オレンジジュース
10 水	誕生会 牛丼風ごはん 魚のコーン焼き 切り干し大根の酢の物 かきたま汁 トマト 梨	牛乳 焼きトナツ バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ	牛肉・魚切身・卵 かつお節・煮干し	精白米・マヨネーズ 片栗粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ ごぼう・みつば・クリームコーン コーン・トマト・切干大根 きゅうり・昆布・たまねぎ にんじん・まこんぶ・ねぎ 梨・バナナ
12 金	麦ごはん 福神漬 チキンカレー ゴーヤのツナサラダ トマト ネーブル	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	鶏肉・脱脂粉乳・ツナ チーズ	精白米・押麦 じゃがいも・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・にがり コーン・にんじん・キャベツ きゅうり・トマト・ネーブル
13 土	ビビンバ ワカメスープ バナナ	牛乳 ネーブル パン		牛ミンチ・赤みそ 卵・煮干し・牛乳	精白米・ごま油 パン	にんじん・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・ねぎ バナナ・ネーブル
15 月	肉みそうどん 野菜の塩昆布和え ネーブル	麦茶 ウエハース フルーツヨーグルト		豚ミンチ・すりみそ 赤みそ・ヨーグルト	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・ネーブル
16 火	ごはん スペイン風オムレツ きゅうりのゆかり和え ミネストローネスープ バナナ	牛乳 菓子 いりこ (以) ネーブル (未)		卵・ウインナー・牛乳 粉チーズ・ベーコン 煮干し	精白米・じゃがいも バター・マヨネーズ マカロニ	しいたけ・グリーンピース きゅうり・トマト・たまねぎ 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	488	20.0	13.6	274	2.4	206	0.27	0.42	32	4.7	2.0
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未満
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		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、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	
17	水	ごはん 納豆 石狩汁 五目きんぴら パイナップル (以) バナナ (未)	牛乳 冷やしうどん ネーブル	麦茶 冷やしうどん	納豆・鮭・みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏肉	精白米・じゃがいも しらたき・うどん	だいこん・にんじん・ごぼう しいたけ・ねぎ・れんこん しいたけ・いんげん・こんぶ パイナップル・ネーブル
18	木	黒米ごはん なすとピーマンのなべしぎ すいとん汁 梨	牛乳 塩ちんすこう ネーブル	スキムミルク 塩ちんすこう ネーブル	豚肉・みそ・鶏肉 豆腐・かつお節	精白米・黒米・だご 薄力粉・油	なす・ピーマン・にんじん しょうが・かぼちゃ・しいたけ ごぼう・ねぎ・こんぶ・梨
19	金	ごはん トマトソースハンバーグ コンソメスープ 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	合いびきミンチ・卵 煮干し・牛乳・脱脂粉乳	精白米・パン粉 じゃがいも コーンフレーク	たまねぎ・トマト・オクラ にんじん・ごぼう・いんげん ネーブル・バナナ
20	土	ごまみそそうめん おくらときゅうりの和えもの バナナ	牛乳 ネーブル パン	ネーブル パン	うずら卵・鶏肉・みそ 牛乳	そうめん	にんじん・もやし・きゅうり オクラ・バナナ・ネーブル
22	月	ごはん 夏野菜の肉じゃが はんぺんの清汁 梨	牛乳 フリット きゅうり スティック	スキムミルク かるかん饅頭 きゅうり スティック	牛肉・削り節・はんぺん 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・じゃがいも しらたき・食パン・バター かるかん粉	たまねぎ・トマト・オクラ わかめ・こんぶ・ねぎ 梨・きゅうり
23	火	ごはん 納豆 ポークチャップ 豆乳スープ ネーブル	牛乳 カルビ <sup>®</sup> スプー リ ウエハース	スキムミルク カルビ <sup>®</sup> スプー リ ウエハース	納豆・豚肉・豆乳 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米	たまねぎ・ピーマン・しいたけ かぼちゃ・にんじん・パセリ ネーブル
24	水	ごはん 魚のみそ煮 けんちん汁 パイナップル (以) バナナ (未)	牛乳 アメリカドック <sup>®</sup> ネーブル	スキムミルク アメリカドック <sup>®</sup>	魚切身・すりみそ・豆腐 削り節・脱脂粉乳	精白米・さといも しらたき アメリカンドック	しょうが・いんげん・にんじん だいこん・しいたけ・ごぼう こんぶ・ねぎ・パイン
25	木	食パン カレーシチュー ひじきのサラダ トマト 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 チーズ	食パン・じゃがいも 精白米	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ひじき・コーン トマト・ネーブル・昆布
26	金	ごはん 洋風炒り豆腐 ビーンズスープ 梨	牛乳 冷やし ぜんざい バナナ	麦茶 冷やしぜんざい	ベーコン・豆腐・卵 大豆・煮干し・あずき 豆腐	精白米・さつまいも 白玉粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ ほうれんそう・たまねぎ セロリー・にんじん パセリ・梨
27	土	チキンと夏野菜の レモン風味 <sup>®</sup> ゲティ ードレッシングサラダ バナナ	牛乳 ネーブル パン	ネーブル パン	鶏肉・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター フレンチドレッシング	なす・たまねぎ・黄ピーマン トマト・しめじ・ピーマン レモン・きゅうり・りんご にんじん・はくさい バナナ・ネーブル
29	月	玄米ごはん 豚肉のスタミナ炒め コーンスープ ネーブル	牛乳 ココアリン 人参スティック	スキムミルク ココアリン 人参スティック	豚肉・ウインナー・卵 脱脂粉乳・牛乳	精白米・玄米・片栗粉	たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・しょうが クリームコーン・パセリ ネーブル・にんじん
30	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ トマトスープ パイナップル (以) バナナ (未)	牛乳 人参マフィン ネーブル	スキムミルク 人参マフィン	鶏肉・ロースハム ウインナー・卵・脱脂粉乳	精白米・塩こうじ マカロニ・マヨネーズ バター・薄力粉	マーマレード・レモン・きゅうり にんじん・みかん・トマト たまねぎ・パセリ・パイン
31	水	ごはん だご汁 焼きししゃも (以) 焼き鮭 (未) わかめとおくらの酢の物 梨	麦茶 バナナ 元気ヨーグルト いりこ (以)	バナナ いりこ (以)	鶏肉・油揚げ・豆腐 煮干し・みそ・ししゃも 鮭・ヨーグルト	精白米・だご	にんじん・かぼちゃ・しいたけ ごぼう・ねぎ・わかめ オクラ・梨・バナナ

☆松風焼き☆

○材料 (4人分)

- ・鶏ひき肉 300 g
- ・ねぎ 3本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パン粉 大さじ1
- ・牛乳 350 c c
- ・卵 1/2個
- ・砂糖 大さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・白ごま 小さじ1
- ・油 小さじ1

○作り方

- ①玉ねぎとねぎのみじん切りを、しんなりするまで炒める。
- ②白ごまと油以外の材料を粘り気がでるまでよく混ぜる。
- ③耐熱容器に油をしき、②を2cmくらいの厚さにならし、  
ごまを表面にふりかけて200℃のオーブンで20分焼く。

☆お知らせ☆

- ・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ありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。