

日 曜	昼食	3時おやつ		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	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 りんご	牛乳 カナッペ きゅうり スティック	スキムミルク カナッペ きゅうり スティック	ベーコン・卵 クリームチーズ 生クリーム・ウインナー 牛乳・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・にんじん たまねぎ・パセリ・りんご いちごジャム・きゅうり
2 金	ごはん 納豆 チャプチェ もやしとわかめのスープ 梨	牛乳 アメリカンドッグ バナナ	スキムミルク アメリカンドッグ	納豆・ぎゅうにく すりごま・煮干し 脱脂粉乳	精白米・はるさめ ごま油 アメリカンドッグ	たまねぎ・にんじん ピーマン・干しいたけ わかめ・もやし ねぎ・なし
3 土	五目そうめん(末)うどん 野菜のゆかり和え バナナ	牛乳 野菜パン 梨	牛乳 メロンパン 梨	鶏こまぎれ かつお節・卵 牛乳	そうめん・うどん パン	にんじん・干しいたけ きゅうり・トマト・こんぶ キャベツ・バナナ・なし
5 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 五目みそ汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		鶏もも・豆腐 みそ・煮干し ヨーグルト	精白米・片栗粉 さつまいも	しょうが・たまねぎ にんじん・しめじ いんげん・生しいたけ みずな・りんご・バナナ
6 火	ごはん 納豆 回鍋肉(ホイコーロ) 中華スープ 梨	牛乳 ごま ちんすこう 人参スティック	スキムミルク ごま ちんすこう 人参スティック	納豆・ぶたにく 赤みそ・煮干し すりごま・脱脂粉乳 黒ごま	精白米・じゃがいも サラダ油・薄力粉	キャベツ・にんじん 干しいたけ・ピーマン わかめ・えのきたけ たまねぎ・ねぎ・なし
7 水	麦ごはん ハヤシライス りんごのヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 ストロベリー マドレーヌ 梨	スキムミルク ストロベリー マドレーヌ	ぎゅうにく・脱脂粉乳 ヨーグルト ツナ・卵	精白米・押麦 じゃがいも マヨネーズ 薄力粉・バター	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・りんご グリーンピース・キャベツ きゅうり・バナナ いちごジャム
8 木	ごはん 肉みそ豆腐 トマト きゅうりの浅漬け のっぺい汁 梨	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 さといも コーンフレック	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ねぎ トマト・きゅうり・バナナ だいこん・ごぼう・梨 いんげん・こんぶ
9 金	☆誕生会☆ 栗ときのこの炊き込みごはん 魚のカレー焼き トマト 梨ときゅうりのごまサラダ チンゲン菜と卵のスープ りんご	牛乳 パン バナナ	麦茶 ジュアイス バナナ いりこ	鶏こまぎれ・栗 白身魚・煮干し 卵・アイスクリーム	精白米・マヨネーズ ごまドレッシング	干しいたけ・しめじ・バナナ にんじん・グリーンピース トマト・きゅうり・みかん缶 梨・みずな・チンゲンサイ えのきたけ・たまねぎ・りんご
10 土	三色丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 コーンパン りんご	かつお節・卵・豆腐 削り節・牛乳	精白米・パン	しょうが・にんじん ほうれんそう・わかめ こんぶ・ねぎ バナナ・りんご
12 月	ごはん 八宝菜 ワンタンスープ 梨	牛乳 グレーゼリー ウエハース	スキムミルク グレーゼリー ウエハース	ぶたにく・かまぼこ うずら卵・煮干し すりごま・脱脂粉乳 ゼラチン	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・干しいたけ わかめ・えのきたけ・梨 いんげん・ぶどうジュース
13 火	ごはん 切り干し大根の卵焼き トマト 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳 菓子 きゅうり スティック	スキムミルク 菓子・いりこ きゅうり スティック	卵・豆乳・みそ 煮干し・脱脂粉乳	精白米	切干大根・にんじん ねぎ・干しいたけ こんぶ・トマト・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・りんご・きゅうり
14 水	ごはん 納豆 鮭のレモン蒸し もずくスープ 梨	牛乳 冷やし ぜんざい バナナ	麦茶 冷やし ぜんざい	納豆・さけ・煮干し 小豆・豆腐	精白米・さつまいも 白玉粉	生しいたけ・しめじ たまねぎ・レモン・オクラ えのきたけ・にんじん もずく・ねぎ・なし
15 木	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ ジャーマンポテトスープ バナナ	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	鶏もも・ヨーグルト ツナ・ウインナー 脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ じゃがいも	レモン果汁・しょうが りんご・きゅうり・コーン キャベツ・にんじん・セロリー たまねぎ・パセリ・バナナ みかん缶・梨・パイン缶

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 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	483	20.2	12.9	265	2.3	199	0.27	0.42	21	4.8	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
炭水化物エネルギー比(%)	61 %		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	雑穀ごはん しのだ煮 赤だしみそ汁 りんご	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		すし揚げ・鶏こまぎれ 赤みそ・みそ かつお節 ヨーグルト・煮干し	精白米・雑穀米 しらたき・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ごぼう いんげん・かんぴょう なめこ・わかめ・こんぶ ねぎ・りんご・バナナ
17	土	☆未満児運動会☆ きのこスパゲティ ドレッシングサラダ りんご	☆すみれ組夏祭り☆		ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 フレンチドレッシング パン	にんじん・生しいたけ しめじ・えのきたけ・りんご ピーマン・きゅうり にんじん・コーン はくさい・なし
20	火	ごはん 納豆 豚肉のオイスター炒め たぬき汁 梨	牛乳 ミルクもち りんご	スキムミルク ミルクもち	納豆・ぶたにく 油揚げ・煮干し みそ・脱脂粉乳 きな粉・牛乳	精白米・さつまいも 板こんにやく 片栗粉	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン・だいこん ごぼう・干しいたけ みつば・なし
21	水	ごはん エビとなすのチリソース煮 キャロットスープ バナナ	牛乳 パン りんご	麦茶 おはぎ	むきえび ウインナー 卵	精白米・片栗粉 サラダ油・ごま油	なす・たまねぎ・しょうが グリーンピース・にんじん コーンクリーム缶・パセリ バナナ
22	木	食パン さつま芋のチャウダー コールスローサラダ トマト 梨	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	ハム・チーズ 牛乳・生クリーム	食パン・さつまいも フレンチドレッシング 精白米	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・ほうれんそう きゅうり・キャベツ りんご・トマト なし・塩昆布
24	土	親子うどん わかめときゅうりの酢の物 りんご	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 あんパン バナナ	鶏こまぎれ かまぼこ・卵 かつお節・しらす干し 牛乳	うどん・パン	にんじん・たまねぎ・白菜 こんぶ・ほうれんそう わかめ・きゅうり りんご・バナナ
26	月	玄米ごはん 豚肉のトマト煮 イタリانسープ バナナ	牛乳 黒糖プリン 人参スティック	スキムミルク 黒糖プリン 人参スティック	豚肉・ベーコン・卵 粉チーズ・脱脂粉乳 牛乳・きな粉・大豆	精白米・玄米 じゃがいも・パン粉	しめじ・たまねぎ・レタス ピーマン・にんじん・こんぶ パセリ・バナナ グリーンピース
27	火	ごはん 豆腐ときのこのグラタン トマト ミネストローネスープ 梨	牛乳 鮭ぞうすい りんご	麦茶 鮭ぞうすい	絹ごし豆腐・カマミンチ すりみそ・生クリーム 牛乳・ピザ用チーズ 鮭フレーク・ベーコン かつお節・卵	精白米・マヨネーズ バター・マカロニ じゃがいも	しめじ・えのきたけ にんじん・根深ねぎ・トマト たまねぎ・パセリ なし・ねぎ・こんぶ
28	水	ごはん 納豆 つみれ汁 ひじきの五目煮 りんご	牛乳 ふかし芋 梨	アイスコア ふかし芋 梨	納豆・いわしすりみ 卵・脱脂粉乳 油揚げ・豆腐・煮干し みそ・さつま揚げ	精白米・片栗粉 パン粉・さといも さつまいも	しょうが・だいこん・ごぼう にんじん・ねぎ・めひじき 干しいたけ・いんげん こんぶ・りんご・なし
29	木	ごはん 豚肉といり卵の甘酢あん えのき茸のスープ バナナ	牛乳 南瓜ケーキ りんご	スキムミルク 南瓜ケーキ	ぶたにく・卵 煮干し・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 バター ホットケーキミックス	根深ねぎ・しめじ・オクラ チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・たまねぎ わかめ・バナナ・かぼちゃ
30	金	ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 豆腐入りかきたま汁 梨	麦茶 りんごのコンポート ビスコ		鶏もも・すりごま 豆腐・卵 かつお節 ヨーグルト	精白米・片栗粉	キャベツ・たまねぎ にんじん・たけのこ いんげん・こんぶ なし・りんご・みつば

☆タンドリーチキン☆

○材料 (子ども2人、大人2人分)

- ・鶏肉 (ひと口大) 300g
- ・ガーリックパウダー 少々
- ・プレーンヨーグルト 40g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・カレー粉 1g
- ・トマトピューレ 30g
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・しょうが (汁) 少々

○作り方

- ①鶏肉に調味料を全て混ぜ合わせ、漬け込み、200℃に予熱したオーブンで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。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。