

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 火	雑穀ごはん 照り焼きチキン 海藻サラダ ジャーマンポテトスープ バナナ(未) 柿(以)	牛乳 カナッペ (ジャム・チーズ) 人参スティック みかん (ひよこ組)	スキムミルク カナッペ (チーズ・ジャム) 人参スティック	鶏肉・しらす干し ウインナー・脱脂粉乳 チーズ	精白米・雑穀・じゃがいも	きゅうり・にんじん・わかめ 海藻・セロリー・たまねぎ パセリ・かき・バナナ
2 水	誕生会 中華おこわ 魚のこつ焼き マカロニサラダ かに玉スープ トマトみかん	麦茶 フルーツヨーグルト いりこ(以)	ビスコ	豚肉・白身魚・ハム かにかま・煮干し・卵 ヨーグルト	精白米・もち米・ごま油・油 マカロニ・マヨネーズ	にんじん・たけのこ・しいたけ グリーンピース・こんぶ・トマト きゅうり・えのきたけ・たまねぎ ねぎ・みかん
4 金	ごはん すき焼き風煮 赤だしみそ汁 りんご	牛乳 ブルーベリー マフィン バナナ	スキムミルク ブルーベリー マフィン	牛乳・厚揚げ・赤みそ あわせみそ・かつお節 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・しらたき じゃがいも・バター・薄力粉	はくさい・にんじん・いんげん なめこ・わかめ・こんぶ ねぎ・りんご・バナナ
5 土	きのこ卵のあんかけうどん 野菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 みかん 野菜パン(未) メロンパン(以)		鶏肉・卵・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉	にんじん・たまねぎ・白菜 ほうれんそう・しめじ えのきたけ・しょうが・椎茸 きゅうり・昆布・なす バナナ・みかん
7 月	ごはん 納豆 豚肉と卵のジンジャー炒め えのき茸のスープ バナナ(未) 柿(以)	牛乳 抹茶ちんすこう きゅうりスティック パン・りんご (ひよこ組)	スキムミルク 抹茶ちんすこう きゅうりスティック	豚肉・卵・煮干し 納豆・脱脂粉乳	精白米・はるさめ 油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲン菜・えのき茸 わかめ・ねぎ・柿・きゅうり
8 火	ごはん おでん おろし汁 みかん	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク 今川焼 (カスタード)	鶏肉・厚揚げ 竹輪・うずら卵 はんぺん・豆腐 かつお節・脱脂粉乳	精白米・さといも・片栗粉	だいこん・にんじん・いんげん わかめ・ねぎ・だいこん こんぶ・みかん
9 水	ごはん 魚のみぞれあん さつま汁 りんご	牛乳 菓子 みかん	スキムミルク 菓子 いりこ	白身魚・鶏肉・豆腐 煮干し・米麦あわせみそ 脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油 さつまいも・しらたき	しめじ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・しょうが・大根 水菜・ごぼう・ねぎ・りんご
10 木	もちつき ごはん 麻婆豆腐 中華スープ バナナ	牛乳 芋入り ぜんざい りんご	麦茶 芋入り ぜんざい	豆腐・豚ミンチ・赤みそ 煮干し・小豆	精白米・片栗粉・さつまいも 白玉粉	にんじん・たまねぎ・しいたけ 根深ねぎ・しょうが・ねぎ わかめ・えのきたけ・たまねぎ ねぎ・バナナ
11 金	お弁当の日 ひよこ0.1.2組 煮込みうどん 酢の物 みかん	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	鶏肉	うどん麺 コーンフレーク・牛乳	人参・たまねぎ・昆布 ねぎ・わかめ・きゅうり みかん・バナナ
12 土	ビビンバ丼 ワカメスープ りんご	牛乳 みかん 野菜パン(未) クリームチーズパン(以)		牛ミンチ・赤みそ 卵・煮干し・牛乳	精白米・ごま油 パン	人参・もやし・ほうれんそう わかめ・たまねぎ・ねぎ りんご・みかん
14 月	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き 豆まめ汁 バナナ	牛乳 鮭雑炊 りんご	麦茶 鮭雑炊	納豆・豚肉・大豆 煮干し・米麦あわせみそ 鮭・かつお節・卵	精白米・さといも 糸こんにゃく	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・ねぎ バナナ・こんぶ
15 火	麦ごはん 福神漬 さつま芋カレー 菜果サラダ りんご	牛乳 フレンチトースト 人参スティック みかん (ひよこ組)	スキムミルク フレンチトースト 人参スティック	鶏肉・脱脂粉 卵・牛乳	精白米・押麦・さつまいも 油・ドレッシング 食パン・バター	たまねぎ・コーン・人参 グリーンピース・福神漬 きゅうり・みかん・レーズン りんご・みずな
16 水	ごはん 白身魚のチーズ焼き ブロッコリー コンソメスープ みかん	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	白身魚・チーズ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・ごぼう いんげん・みかん・バナナ りんご・みかん・柿 パイ

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	514	21.8	13.7	292	2.5	244	0.30	0.46	36	5.1	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(%)	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、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 木	ごはん チンゲン菜と卵のスープ バナナ	麦茶 りんごのコンポート ビスコ		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・チンゲン菜 えのきたけ・にんじん たまねぎ・バナナ・りんご
18 金	黒米ごはん いり豆腐の卵とじ たぬき汁 みかん	牛乳 焼き芋 りんご	スキムミルク 焼き芋 りんご	鶏肉・かまぼこ・豆腐 卵・油揚げ・煮干し あわせみそ・脱脂粉乳	精白米・黒米・油 さつまいも・糸こんにゃく	にんじん・たまねぎ・生椎茸 しいたけ・だいこん・ごぼう しいたけ・みつば みかん・りんご
19 土	和風スパゲティ コーンスローサラダ りんご	牛乳 パナ 野菜パン (未) クリームパン (以)		ロースハム・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉 ドレッシング	たまねぎ・にんじん・ピーマン しいたけ・しめじ・えのきたけ のり・きゅうり・キャベツ コーン・りんご・バナナ
21 月	ごはん 鶏団子スープ 五目白和え トマト みかん	牛乳 スイートポテト りんご	スキムミルク スイートポテト いりこ	かしわシチ・豆腐・みそ 脱脂粉乳・卵 生クリーム・練乳・牛乳 煮干し	精白米・片栗粉・春雨 さつまいも・バター	根深ねぎ・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 きゅうり・トマト・みかん
22 火	ごはん 納豆 きのこオムレツ 白菜のミルクスープ トマト バナナ	牛乳 アメリカンドッグ りんご パン (ひよこ組)	スキムミルク アメリカンドッグ	納豆・卵・ロースハム 牛乳・粉チーズ ベーコン・生クリーム 脱脂粉乳	精白米・バター・マヨネーズ さつまいも・アメリカンドッグ パン	しめじ・しいたけ・たまねぎ 赤ピーマン・グリーンピース トマト・はくさい・コーン にんじん・パセリ・バナナ
24 木	ごはん 魚の煮付け だご汁 りんご	牛乳 ココアリン きゅうりスティック みかん (ひよこ組)	スキムミルク ココアリン きゅうりスティック	白身魚・鶏肉・油揚げ 豆腐・煮干し あわせみそ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・だご	しょうが・たけのこ・にんじん いんげん・かぼちゃ・しいたけ ごぼう・ねぎ・りんご きゅうり
25 金	玄米ごはん 筑前煮 はんぺんの清汁 みかん	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (おやつ)		鶏肉・厚揚げ・うずら卵 削り節・はんぺん ヨーグルト・煮干し	精白米・玄米・さといも	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・しいたけ グリーンピース・わかめ・昆布 ねぎ・みかん・バナナ
26 土	生活発表会 (未満児) 牛丼 豆腐のみそ汁 みかん	牛乳 りんご 野菜パン (未) あんパン (以)		牛肉・煮干し あわせみそ・豆腐・牛乳	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 みかん・りんご
28 月	ごはん ポークチャップ きのこの豆乳スープ りんご	牛乳 煮込みうどん バナナ	麦茶 煮込みうどん	ぶたにく・ベーコン 豆乳・みそ・鶏肉 卵・かつお節	精白米・さつまいも・うどん	たまねぎ・ピーマン・しいたけ しめじ・にんじん・パセリ りんご・ねぎ・こんぶ
29 火	ごはん れんこん入り松風焼き きゅうりの塩昆布和え かきたま汁 トマト バナナ	牛乳 肉まん みかん	スキムミルク 肉まん	かしわシチ・卵・みそ かつお節・脱脂粉乳 肉まん	精白米・片栗粉	根深ねぎ・たまねぎ・しいたけ れんこん・ねぎ・きゅうり 塩昆布・トマト・たまねぎ にんじん・こんぶ・ねぎ バナナ
30 水	食パン 鮭のクリーム煮 ひじきのサラダ りんご	麦茶 おにぎり みかん	麦茶 おにぎり こんぶ	鮭・牛乳・脱脂粉乳 生クリーム・チーズ	食パン・精白米	たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・グリーンピース ひじき・きゅうり・りんご 塩昆布

☆さつま芋カレー☆

○材料 (4人分)

・鶏肉こまぎれ 200g
・玉ねぎ 1個
・人参 1/2本
・さつま芋 大1個
・コーン 50g

・水 600cc
・カレールウ 60g
・油 少々

○作り方

①鍋に油を入れ、鶏肉・玉ねぎ・人参の順に炒める。
②水を加えて沸騰させ、さつま芋・コーンを加える。
③さつま芋が煮えたら火を止め、カレールウを入れて混ぜる。

★いつものカレーに秋の食材をプラスしましょう！

☆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。
- ・11/11 (金) はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ0.1.2組は給食です)