

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 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 ネーブル	牛乳 マカロニ あべかわ バナナ	スキムミルク マカロニ あべかわ バナナ	ベーコン・クリームチーズ 卵・ウインナー 牛乳・生クリーム 脱脂粉乳・きな粉	精白米・じゃがいも マカロニ	ほうれんそう・コーン・刻み昆布 にんじん・たまねぎ・パセリ ネーブル・バナナ
2 金	雑穀ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 豆まめ汁 すいか	牛乳 アセロラゼリー ウエハース	スキムミルク アセロラゼリー ウエハース	ぎゅうにく・大豆 煮干し・みそ 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・雑穀米 さといも・しらたき	エリンギ・れんこん・チンゲンサイ 人参・ねぎ・すいか アセロラジュース
3 土	中華丼 ワカメスープ ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 練乳パン バナナ	ぶたにく・かまぼこ 煮干し 牛乳	精白米・ごま油 片栗粉・パン・すりごま	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・ピーマン わかめ・ねぎ・ネーブル・バナナ
5 月	ごはん 納豆 豚肉の甘みそ炒め えのき茸のスープ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	納豆・ぶたにく すりみそ・煮干し 脱脂粉乳・肉まん	精白米・ごま油 はるさめ・すりごま	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・パイナップル
6 火	ごはん 洋風炒り豆腐 レタスとトマトのスープ すいか	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 ウインナー・あずき 豆腐	精白米・さつまいも 白玉粉	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 ほうれんそう・レタス・トマト パセリ・すいか
7 水	ごはん 魚のケチャップ煮 豆腐入りかきたま汁 ネーブル	麦茶 元気ヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		魚切身・豆腐・卵 かつお節 ヨーグルト・煮干し	精白米・さつまいも 片栗粉	にんじん・いんげん・たまねぎ えのきたけ・こんぶ みつば・ネーブル・バナナ
8 木	麦ごはん ビーフカレー 福神漬 春雨とわかめのサラダ バナナ	牛乳 カナッペ 人参スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク カナッペ 人参スティック	牛肉・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・押麦 じゃがいも・春雨 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース 福神漬・きゅうり・みかん缶 わかめ・にんじん・バナナ いちごジャム
9 金	ごはん 麻婆なす もやしとわかめのスープ すいか	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	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・バター 薄力粉	なす・にんじん・たまねぎ 干し椎茸・根深ねぎ・しょうが ねぎ・わかめ・もやし すいか・ブルーベリージャム
10 土	きつねうどん 野菜の塩昆布和え ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 ウインナー パン バナナ	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 干し椎茸・きゅうり・塩昆布 なす・ネーブル・バナナ
12 月	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 はんぺんの清汁 バナナ	牛乳 塩ちんすこう きゅうりスティック 焼きドーナツ (ひよこ) ネーブル (ひよこ)	スキムミルク 塩ちんすこう きゅうり スティック	かつお節・厚揚げ 削り節・はんぺん 脱脂粉乳	精白米・じゃがいも 油・薄力粉	にんじん・わかめ・こんぶ ねぎ・バナナ きゅうり・いんげん
13 火	黒米ごはん スペイン風オムレツ トマト きゅうりのゆかり和え 相性汁 (未)バナナ (以)パイナップル	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	卵・ウインナー・牛乳 粉チーズ・ベーコン すりみそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・黒米・バター じゃがいも・マヨネーズ さつまいも・はるさめ	生しいたけ・グリーンピース トマト・きゅうり・にんじん たまねぎ・ねぎ・パイナップル・バナナ りんご・みかん缶・メロン
14 水	ごはん 納豆 魚のみぞれあん のっぺい汁 すいか	牛乳 じゃが芋 焼き団子 ネーブル	スキムミルク アメリカン ドッグ	納豆・魚切身 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳	精白米・片栗粉 油・さといも アメリカンドッグ	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・ごぼう・いんげん こんぶ・すいか
15 木	ごはん 酢豚 中華スープ バナナ	牛乳 ミルクチ ネーブル	スキムミルク ミルクチ	ぶたにく・煮干し 脱脂粉乳 牛乳・きな粉	精白米・片栗粉 油・ごま油・すりごま	しょうが・干し椎茸・たまねぎ にんじん・ピーマン・パイナップル わかめ・えのきたけ ねぎ・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 (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	500	21.0	13.3	286	2.6	218	0.30	0.45	31	4.8	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	530	20	15	250	2.8	200	0.35	0.33	20	3.6	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 %			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	金	雑穀ごはん タンドリーチキン ドレッシングサラダ コンソメスープ ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		鶏もも ヨーグルト・煮干し	精白米・雑穀米 ごまドレッシング じゃがいも	レモン果汁・しょうが・きゅうり りんご・にんじん・キャベツ たまねぎ・ごぼう いんげん・ネーブル・バナナ
17	土	和風スバゲティ 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	スバゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉 フレンチドレッシング 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・りんご・バナナ・ネーブル
19	月	ごはん 納豆 豚肉のスタミナ炒め たぬき汁 すいか	牛乳 黒糖プリン 人参スティック バナナ (ひよこ)	スキムミルク 黒糖プリン 人参スティック	納豆・ぶたにく・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳 卵・牛乳・きな粉	精白米・さつまいも しらたき	たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・しょうが・にんじん だいこん・ごぼう・干し椎茸 みつば・すいか
20	火	ごはん すごもり卵 きゅうりのゆかり和え ミネストローネスープ 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	卵・合いびきミンチ ベーコン・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも マヨネーズ・マカロニ コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ・ネーブル・バナナ
21	水	玄米ごはん 豆腐のつくね焼き きゅうりの塩昆布和え トマト 吉野汁 (未)バナナ (以)パイン	牛乳 冷やし うどん ネーブル	麦茶 冷やし うどん	豆腐・かつお節・卵 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節	精白米・玄米・パン粉 片栗粉・さといも 白玉麩・しらたき うどん	たまねぎ・めひじき・生しいたけ きゅうり・塩昆布・トマト にんじん・干し椎茸・だいこん こんぶ・ねぎ・パイン・いんげん
22	木	食パン ほうれん草のクリーム煮 豆菜サラダ ネーブル	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム・ツナ ミックスビーンズ	食パン・じゃがいも ごま油・精白米 すりごま	ほうれん草・たまねぎ にんじん・こまつな ネーブル・昆布
23	金	☆誕生会☆ 中華おこわ 魚のごまだれ焼き わかめときゅうりの酢の物 チンゲン菜と卵のスープ すいか トマト	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	麦茶 カップアイス バナナ いりこ	ぶたにく・魚切身 すりみそ・かにかまぼこ 煮干し・卵 アイスクリーム	精白米・もち米 ごま油・油 すりごま・練りごま	にんじん・たけのこ・干し椎茸 グリーンピース・こんぶ・トマト わかめ・きゅうり・チンゲンサイ えのきたけ・たまねぎ すいか・バナナ
24	土	三色丼 清汁 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	かつお節・卵・削り節 牛乳	精白米・白玉麩 パン	しょうが・にんじん ほうれん草・わかめ こんぶ・ねぎ・バナナ・ネーブル
26	月	雑穀ごはん 鶏肉の中華和え もずくスープ ネーブル	牛乳 焼きトースト バナナ	スキムミルク 焼きトースト バナナ	鶏もも・煮干し 脱脂粉乳	精白米・雑穀米 片栗粉・油・ごま油 すりごま	キャベツ・きゅうり・わかめ にんじん・コーン・えのきたけ たまねぎ・もずく・オクラ ネーブル・バナナ
27	火	ごはん トマト 肉みそ豆腐 きゅうりの浅漬け すいとん汁 (未)バナナ (以)パイン	麦茶 あじさいヨーグルト ビスコ		木綿豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・すりみそ 鶏こまぎれ・油揚げ かつお節・ヨーグルト	精白米・片栗粉 だご	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 ねぎ・トマト・きゅうり・かぼちゃ 生しいたけ・ごぼう・いんげん こんぶ・パイン・ぶどうジュース アガー
28	水	ごはん エビとなすのチリソース煮 コーンスープ すいか	牛乳 クワッパン ネーブル	スキムミルク 今川焼	鶏もも・むきえび ウインナー・卵 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 油・ごま油	なす・たまねぎ・しょうが グリーンピース・コーンクリーム パセリ・すいか
29	木	ごはん 納豆 ゴーヤチャンプル ビーンズスープ バナナ	牛乳 フレンチトースト きゅうり スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク フレンチトースト きゅうり スティック	納豆・木綿豆腐・豚肉 卵・ミックスビーンズ ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・牛乳	精白米・ごま油 食パン・バター	ピーマン・にがうり・たまねぎ にんじん・たけのこ・セロリー パセリ・バナナ・きゅうり
30	金	ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ 五目白和え トマト ネーブル	牛乳 菓子 バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	豚ミンチ・絹ごし豆腐 木綿豆腐・すりみそ 脱脂粉乳・煮干し	精白米・片栗粉 はるさめ・さつまいも	根深ねぎ・しょうが・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・干し椎茸 こんぶ・たけのこ・芽ひじき オクラ・トマト・ネーブル

☆ゴーヤチャンプル☆

○材料 (子ども2人分+大人2人分)

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・豚肉 (こまぎれ) 150g
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・たけのこ 50g
- ・ゴーヤ 1/4本
- ・ピーマン 1個
- ・卵 1個
- ・薄口しょうゆ 大きじ1
- ・みりん 大きじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 大きじ1/2

○作り方

- ①豆腐は大きめの四角に切る。人参、玉ねぎ、たけのこ、ピーマンは短冊切りにする。ゴーヤは半分の薄切りにし、さっと塩ゆでしておく。
- ②フライパンにごま油をしき、豚肉を炒める。  
人参、玉ねぎ、たけのこを加えて炒める。  
砂糖、みりん、しょうゆを加える。
- ③ピーマン、ゴーヤ、豆腐を加える
- ④卵を溶いて軽く混ぜる

☆ゴーヤは塩ゆでしておくとも苦味が抑えられて、食べやすくなります♪

☆お知らせ☆

- ・材料の都合により、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。