

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	黒米ごはん 切り干し大根の卵焼き トマト さつまいも汁 (未)バナナ (以)パイナップル	麦茶 ひまわりヨーグルト ビスコ		卵・鶏こまぎれ・豆腐 煮干し・みそ ヨーグルト	精白米・黒米 さつまいも・しらたき	切干しいんげん・にんじん・ねぎ 干しいたけ・まこんぶ・トマト だいこん・にんじん・ごぼう パイナップル・アガー・オレンジジュース
2 水	ごはん 納豆 魚のマリネ 冬瓜かき玉スープ ネーブル	牛乳 クワッパン ネーブル	スキムミルク 今川焼	納豆・魚切身 かにかまぼこ 煮干し・卵 脱脂粉乳	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・えのきたけ・にんじん とうがんと・青ねぎ・ネーブル
3 木	ごはん 牛肉のトマト炒め チンゲン菜と卵のスープ バナナ	牛乳 焼きトナリ(ひよこ) ネーブル(ひよこ) ごまちんすこう きゅうりスティック	スキムミルク ごま ちんすこう きゅうり スティック	ぎゅうにく・煮干し 卵・脱脂粉乳	精白米・油 薄力粉・黒ゴマ	カットトマト・たまねぎ・レタス ピーマン・チンゲンサイ えのきたけ・にんじん バナナ・きゅうり
4 金	ごはん 松風焼き おきょうと のっぺい汁 (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	かつお節・卵・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳	精白米・さといも 片栗粉・ごま コンフレク	たまねぎ・にんじん・ねぎ だいこん・干しいたけ・ごぼう いんげん・こんぶ・パイナップル バナナ・おきょうと
5 土	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 クリームチーズ パン バナナ	ハム・卵・牛乳	中華めん・マヨネーズ パン・ごま	きゅうり・もやし・トマト キャベツ・わかめ にんじん・ネーブル・バナナ
7 月	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 おろし汁 バナナ	牛乳 かぼすの パウンドケーキ ネーブル	スキムミルク かぼすの パウンドケーキ	牛ミンチ・豆腐 かつお節・脱脂粉乳 卵	精白米・片栗粉 薄力粉・バター	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ いんげん・わかめ・ねぎ だいこん・こんぶ・バナナ かぼす果汁
8 火	麦ごはん ポークカレー 福神漬 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 バナナ(ひよこ)	スキムミルク カナッペ 人参 スティック	ぶたにく・脱脂粉乳 ツナ缶・ベビーチーズ	精白米・押麦 じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん グリンピース・福神漬・にがうり コーン・キャベツ・きゅうり トマト・ネーブル いちごジャム
9 水	ごはん 納豆 石狩汁 ひじきの五目煮 (未)バナナ (以)パイナップル	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ	納豆・鮭・みそ 煮干し・さつまいも シュアアイス	精白米・じゃがいも しらたき	だいこん・にんじん・ごぼう 生しいたけ・ねぎ・めひじき いんげん・こんぶ・パイナップル バナナ
10 木	雑穀ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ ミネストローネスープ ネーブル	牛乳 冷やし ぜんざい バナナ	麦茶 冷やし ぜんざい	鶏もも・ハム・ベーコン 脱脂粉乳・あずき	精白米・雑穀米 塩こうじ・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも さつまいも	マーマレード・レモン果汁 きゅうり・にんじん・たまねぎ トマト・パセリ・ネーブル
12 土	ビビンバ丼 ワカメスープ バナナ	牛乳 クワッパン ネーブル		合いびきミンチ・赤みそ 卵・煮干し・牛乳	精白米・ごま油 クワッパン ごま	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
14 月	和風スパゲティ ドレッシングサラダ ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ		ハム・ヨーグルト	スパゲティ・オリーブ油 バター・片栗粉 フレンチドレッシング	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 ネーブル・バナナ
15 火	肉みそうどん 野菜のゆかり和え バナナ	牛乳 焼きドーナツ ネーブル		ぶたミンチ・すりみそ 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 干しいたけ・きゅうり キャベツ・バナナ・ネーブル
16 水	ごはん 洋風炒り豆腐 レタスとトマトのスープ ネーブル	牛乳 菓子 バナナ	牛乳 菓子 いりこ	ベーコン・豆腐・卵 ウインナー 牛乳・煮干し	精白米	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ほうれんそう・レタス・トマト パセリ・ネーブル

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B 1 (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	501	19.8	13.8	271	2.4	203	0.27	0.43	33	4.9	1.9
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(%)	61%		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、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
17	木	☆誕生会☆ 牛丼風ごはん 魚のねぎソース 海そうめんと梅肉和え かきたま トマト 梨	牛乳 クワック バナナ	麦茶 カップアイス バナナ	牛肉・魚切身・ 卵・かつお節 アイスクリーム	精白米・片栗粉 油・ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ごぼう・みつば・ねぎ・きゅうり 海藻・練り梅・わかめ・トマト こんぶ・青ねぎ・なし・バナナ
18	金	ごはん 納豆 なすとピーマンのなべしぎ けんちん汁 (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 冷やし うどん ネーブル	麦茶 冷やし うどん	納豆・ぶたにく 豆腐・削り節・すりみそ 鶏こまぎれ・かつお節	精白米・さといも しらたき・うどん	なす・ピーマン・にんじん・しょうが だいこん・にんじん・干しいたけ ごぼう・こんぶ・青ねぎ パイナップル・いんげん
19	土	チキンと夏野菜のレモン風味スパゲティ コールスローサラダ ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 あんパン バナナ	鶏こまぎれ・牛乳	スパゲティ・オリーブ油 バター・パン フレンチドレッシング	なす・たまねぎ・黄ピーマン カットトマト・しめじ・ピーマン レモン・きゅうり・キャベツ コーン・ネーブル・バナナ
21	月	雑穀ごはん 鶏肉のさっぱり煮 赤だしみそ汁 バナナ	牛乳 プリン きゅうり スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク プリン きゅうり スティック	鶏もも・赤みそ みそ・かつお節 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・雑穀米 片栗粉・じゃがいも	しょうが・たまねぎ・にんじん しめじ・いんげん・なめこ わかめ・こんぶ・ねぎ バナナ・きゅうり
22	火	ごはん 麻婆春雨 中華スープ 梨	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク マカロニ あべかわ ネーブル	ぶたミンチ・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳 きな粉	精白米・片栗粉 ごま油・はるさめ マカロニ・ごま	にんじん・たまねぎ・干しいたけ 白ねぎ・しょうが・ねぎ・わかめ えのきたけ・なし・ネーブル
23	水	ごはん 納豆 トマト 魚の梅マヨ焼き きゅうりの浅漬け 相性汁 ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以上児)		納豆・魚切身・ベーコン 牛乳・すりみそ・煮干し ヨーグルト	精白米・マヨネーズ さつまいも・はるさめ	練り梅・きゅうり・トマト にんじん・たまねぎ・ねぎ ネーブル・バナナ
24	木	食パン カレーシチュー ヨーグルトサラダ トマト ネーブル	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり 昆布	鶏こまぎれ・牛乳 生クリーム ヨーグルト	食パン・じゃがいも マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・コーン・りんご きゅうり・トマト ネーブル・昆布
25	金	ごはん ゴーヤチャンプル コーンスープ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 ココア マドレーヌ ネーブル	スキムミルク ココア マドレーヌ	豆腐・ぶたにく 卵・ウインナー 脱脂粉乳	精白米・ごま油 片栗粉・薄力粉 バター	ピーマン・にがうり・たまねぎ にんじん・たけのこ コーン缶クリーム・パセリ パイナップル
26	土	五目そうめん(未)うどん わかめときゅうりの酢の物 ネーブル	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 メロンパン バナナ	鶏こまぎれ・かつお節 卵 牛乳	そうめん・パン	にんじん・干しいたけ・きゅうり トマト・こんぶ・わかめ ネーブル・バナナ
28	月	ごはん 納豆 夏野菜の肉じゃが はんぺんの清汁 バナナ	牛乳 グレーゼリー ワエハス	スキムミルク グレーゼリー ワエハス	納豆・ぎゅうにく 削り節・はんぺん 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・じゃがいも しらたき	たまねぎ・トマト・オクラ わかめ・まこんぶ・ねぎ バナナ・ぶどうジュース
29	火	ごはん 八宝豆腐 ワンダンスープ 梨	牛乳 フルーツ 人参スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク フルーツ 人参スティック	ぶたにく・かまぼこ 豆腐・煮干し 脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・片栗粉 ワンタン・食パン バター・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 干しいたけ・わかめ・えのきたけ いんげん・なし
30	水	玄米ごはん (未)焼き鮭 (以)焼きししゃも 野菜の塩昆布和え だご汁 ネーブル	牛乳 じゃが芋 焼き団子 バナナ	スキムミルク アメリカントッパ	ししゃも(鮭) 鶏こまぎれ・油揚げ 豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳	精白米・玄米 だご・アメリカンドッグ	にんじん・かぼちゃ・生しいたけ ごぼう・ねぎ・きゅうり 塩昆布・なす・ネーブル
31	木	ごはん きのこオムレツ 刻み昆布の煮付け ミルクスープ バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル	卵・ハム・牛乳 粉チーズ・ウインナー 生クリーム・脱脂粉乳	精白米・バター マヨネーズ・じゃがいも さつまいも	しめじ・生しいたけ・たまねぎ 赤ピーマン・グリーンピース 刻み昆布・にんじん パセリ・バナナ・ネーブル

☆肉みそうどん☆

○材料 (4人分)

・干しうどん	320g	・すりみそ	大さじ3
・豚ミンチ	240g	・赤みそ	大さじ1と1/2
・たまねぎ	1個	・だし汁	2カップ
・にんじん	1/2本	・みりん	大さじ1/2
・ねぎ	少々	・濃口しょうゆ	大さじ1
・ピーマン	1個	・片栗粉	大さじ1
・干し椎茸	8g	・砂糖	大さじ1

○作り方

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
干し椎茸は水に戻し、みじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋でミンチを炒め、色が変わったらたまねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
- ③しんなりしてきたらだし汁を加え砂糖、みりん、濃口しょうゆを加える。
- ④すりみそと赤みそを溶かしながら加える。
- ⑤ピーマンも加え、水溶き片栗粉を作りとろみをつける。
- ⑥ゆであうどんの上から肉みそをかけてねぎを上に乗せる。

☆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。