

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 水	ごはん 納豆 魚のケチャップ煮 豆乳入りみそ汁 りんご	牛乳 フレンチトースト きゅうりスティック バナナ(ひよこ組)	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・魚切身・豆乳・みそ 煮干し・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・さつまいも・食パン バター	にんじん・いんげん・たまねぎ ねぎ・りんご・きゅうり バナナ
2 木	玄米ごはん 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	牛乳 鮭ぞうすい バナナ	麦茶 鮭ぞうすい	鶏もも・しらす干し ウインナー・卵 鮭フレーク・かつお節	精白米・じゃがいも 玄米	きゅうり・にんじん・わかめ 海藻・セロリー・たまねぎ パセリ・バナナ・りんご 乾しいたけ・こんぶ・ねぎ みかん
4 土	スープスパゲティ ドレッシングサラダ バナナ	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 メロンパン りんご	ベーコン・牛乳 生クリーム	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・パン フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・しめじ ほうれんそう・きゅうり・コーン はくさい・バナナ・りんご
6 月	ごはん 根菜のしぐれ煮 かきたま汁 (未)バナナ (以)柿	牛乳 パンケーキ みかん	スキムミルク 今川焼	ぶたにく・卵・かつお節 脱脂粉乳	精白米・しらたき・片栗粉	れんこん・だいこん・ごぼう にんじん・乾しいたけ・しょうが いんげん・たまねぎ・こんぶ ねぎ・かき・バナナ・みかん
7 火	ごはん 納豆 スパイン風オムレツ トマトりんご きゅうりのゆかり和え 相性汁	牛乳 雪塩ちんすこう 人参スティック クワックン(ひよこ組) みかん(ひよこ組)	スキムミルク 雪塩 ちんすこう 人参スティック	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・納豆	精白米・じゃがいも・バター マヨネーズ・さつまいも はるさめ・油・薄力粉 クロワッサン	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・りんご みかん
8 水	雑穀ごはん 魚の中華あんかけ 切り干し大根のスープ 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	魚切身・煮干し・脱脂粉乳	精白米・雑穀米・片栗粉 ごま油・コーンフレーク	しめじ・えのきたけ・にんじん ピーマン・たまねぎ・しょうが 切り干しだいこん・パセリ・みかん バナナ
9 木	ごはん 洋風炒り豆腐 ミネストローネスープ バナナ	牛乳 芋入り ぜんざい りんご	麦茶 芋入り ぜんざい	ベーコン・豆腐・卵 ウインナー・脱脂粉乳 あずき	精白米・マカロニ じゃがいも	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・トマト・パセリ りんご
10 金	☆誕生会☆ きのこカレーピラフ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ トマト みかん コンソメスープ	牛乳 焼きドーナツ バナナ	スキムミルク 焼きドーナツ	ベーコン・鶏もも ハム・煮干し・脱脂粉乳	精白米・油・バター 塩こうじ・マカロニ マヨネーズ・ドーナツ	たまねぎ・しめじ・にんじん パセリ・マーマレード レモン果汁・きゅうり・トマト ごぼう・いんげん・バナナ りんご・みかん
11 土	牛丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 野菜パン りんご	牛乳 ウインナー パン りんご	ぎゅうにく・木綿豆腐 かつお節・牛乳	精白米・しらたき・パン	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ごぼう・みつば・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ・バナナ りんご
13 月	ごはん ボークチャップ イタリアンスープ みかん	牛乳 フルーツポンチ ウエハース	スキムミルク フルーツポンチ ウエハース	ぶたにく・ベーコン・卵 粉チーズ・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも・パン粉	たまねぎ・ピーマン・生しいたけ にんじん・こんぶ・パセリ みかん・バナナ・りんご パイナップル
14 火	ごはん 八宝豆腐 中華スープ りんご	牛乳 カナッペ きゅうりスティック みかん(ひよこ組)	スキムミルク カナッペ きゅうりスティック	ぶたにく・かまぼこ 木綿豆腐・煮干し・卵 ベビーチーズ	精白米・片栗粉・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 乾しいたけ・わかめ・えのきたけ りんご・いちごジャム・きゅうり みかん
15 水	食パン 鮭のクリーム煮 おろしりんごサラダ みかん	牛乳 おにぎり バナナ	麦茶 おにぎり 昆布	さけ・牛乳・脱脂粉乳 生クリーム	食パン・精白米 フレンチドレッシング	たまねぎ・しめじ・にんじん コーン・グリーンピース・りんご キャベツ・きゅうり・みかん レモン果汁・昆布・バナナ
16 木	ごはん 納豆 豚肉のスタミナ炒め のっぺい汁 バナナ	牛乳 人参マフィン りんご	スキムミルク 人参マフィン	納豆・ぶたにく 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳・卵	精白米・さといも・片栗粉 バター・薄力粉	たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・しょうが・だいこん にんじん・乾しいたけ・ごぼう いんげん・こんぶ・バナナ レモン果汁・りんご

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	512	21.7	13.7	290	2.4	239	0.32	0.48	35	5.0	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 %		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B1、鉄は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	金	☆お弁当の日☆ (ひよこ組 給食) ・鶏ぞうすい ・野菜のごま和え ・りんご	牛乳 焼き芋 みかん	スキムミルク 焼き芋 みかん	鶏こまぎれ・卵 牛乳・脱脂粉乳	精白米・さつまいも すりごま	にんじん・たまねぎ・きゅうり りんご・みかん・バナナ キャベツ・こんぶ
18	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 野菜パン みかん	牛乳 クリームチーズ パン みかん	鶏こまぎれ・卵・かつお節 牛乳	うどん・片栗粉・パン	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう・しめじ えのきたけ・しょうが 乾しいたけ・きゅうり・塩昆布 なす・バナナ・みかん
20	月	ごはん チンジャオロースー ワントンスープ みかん	牛乳 ココアリン 人参スティック りんご(ひよこ組)	スキムミルク ココアリン 人参スティック	ぎゅうにく・煮干し 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・片栗粉・しらたき ワントン・すりごま	たけのこ・ピーマン・赤ピーマン わかめ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・いんげん・みかん りんご
21	火	ごはん 納豆 豚肉といり卵の甘酢あん かぶときのこの清汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)	納豆・ぶたにく・卵 かつお節・ヨーグルト 煮干し	精白米・片栗粉	ねぎ・にんじん・しめじ チンゲンサイ・たまねぎ・かぶ こんぶ・ねぎ・りんご・バナナ	
22	水	黒米ごはん (未)焼き鮭 (以)焼きししゃも 豚汁 わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 煮込みうどん みかん	麦茶 煮込みうどん	ししゃも・ぶたにく・鮭 油揚げ・木綿豆腐・みそ 煮干し・かにかまぼこ 鶏こまぎれ・卵・かつお節	精白米・黒米・じゃがいも うどん	にんじん・たまねぎ・もやし ねぎ・わかめ・きゅうり バナナ・こんぶ・みかん
24	金	ごはん さつまい芋カレー 福神漬 ひじきのサラダ みかん	牛乳 菓子 りんご	スキムミルク 菓子 いりこ	鶏こまぎれ・脱脂粉乳 チーズ・煮干し	精白米・押麦・さつまいも 油	たまねぎ・コーン・にんじん グリーンピース・福神漬・めひじき みかん・りんご
25	土	三色丼 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 野菜パン バナナ	牛乳 あんぱん バナナ	かつお節・卵・煮干し みそ・木綿豆腐・牛乳	精白米・パン	しょうが・にんじん ほうれんそう・わかめ えのきたけ・ねぎ・りんご バナナ
27	月	ごはん 納豆 豚肉の甘みそ炒め すいとん汁 みかん	牛乳 メープルマドレーヌ きゅうりスティック りんご(ひよこ組)	スキムミルク メープル マドレーヌ きゅうりスティック	納豆・ぶたにく・すりみそ 鶏こまぎれ・豆腐 かつお節・脱脂粉乳・卵	精白米・ごま油・だご 薄力粉・バター	もやし・にんじん・たまねぎ しめじ・ピーマン・かぼちゃ 生しいたけ・ごぼう・ねぎ こんぶ・みかん・きゅうり りんご
28	火	雑穀ごはん ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き トマト きゅうりの浅漬け 豆乳スープ バナナ	牛乳 マカロニ あべかわ みかん	スキムミルク マカロニ あべかわ みかん	合いびきミンチ・卵・牛乳 豆乳・すりみそ・脱脂粉乳 きな粉	精白米・雑穀米・パン粉 じゃがいも・マヨネーズ マカロニ	たまねぎ・トマト・きゅうり かぼちゃ・にんじん・パセリ バナナ・みかん
29	水	ごはん おでん 卵豆腐の清汁 りんご	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	鶏もも・厚揚げ・竹輪 はんぺん・たまご豆腐 かつお節・脱脂粉乳 肉まん	精白米・さといも・片栗粉	だいこん・にんじん・いんげん えのきたけ・わかめ・こんぶ みつば・りんご・バナナ
30	木	ごはん 鮭と白菜の重ね蒸し 鶏ごぼう汁 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	さけ・鶏こまぎれ・牛乳 かつお節・みそ・脱脂粉乳 卵・生クリーム・練乳	精白米・さつまいも・バター	えのきたけ・にんじん 生しいたけ・はくさい・ごぼう だいこん・こんぶ・ねぎ みかん・いんげん・りんご

☆かぶときのこの清汁☆

○材料 (4人分)

- ・かぶ 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1パック
- ・だし汁 800cc
- ・薄口しょうゆ 大さじ1半
- ・みりん 小さじ1
- ・ねぎ 少々

○作り方

- ①かぶとにんじんは5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは短冊切り、しめじはほぐして半分に切っておく。
- ②鍋にだし汁、かぶ、にんじん、玉ねぎ、しめじを加え火が通るまで煮る。
- ③火が通ったらみりん、しょうゆを加える。
- ④最後にさざみねぎを散らす。

☆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。
- ・11/17(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。(ひよこ組は除く)