

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 石狩汁 ひじきの五目煮 ネーブル	牛乳 カナッペ バナナ(ひよこ) 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	さけ・みそ・煮干し 角天・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・じゃがいも 糸こんにゃく	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・ネーブル いちごジャム・きゅうり
2	木	ごはん 洋風炒り豆腐 えのき茸のスープ バナナ	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	ベーコン・豆腐 煮干し 脱脂粉乳・きな粉 卵	精白米・マカロニ すりごま	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ほうれん草 えのきたけ・わかめ ねぎ・バナナ
7	火	麦ごはん ポークカレー 福神漬 キャベツとわかめのサラダ ネーブル	牛乳 クワック バナナ	麦茶 かしわ もち	ぶたにく・脱脂粉乳	精白米・押麦 じゃがいも・すりごま マヨネーズ	たまねぎ・かぼちゃ にんじん・グリーンピース キャベツ・わかめ ネーブル・福神漬
8	水	ごはん 魚のチーズ焼き トマト ミルクスープ バナナ	牛乳 冷やし うどん ネーブル	麦茶 冷やし うどん	魚切身・ピザ用チーズ ウインナー・牛乳 生クリーム 鶏こまぎれ かつお節	精白米・マヨネーズ じゃがいも うどん	たまねぎ・にんじん ピーマン・トマト・パセリ バナナ・干しいたけ いんげん・こんぶ
9	木	ごはん 納豆 トマト パンバンジー 五目みそ汁 (未)バナナ (以)パイン	牛乳 肉まん ネーブル	スキムミルク 肉まん	納豆・鶏ささ身 煮干し・みそ 脱脂粉乳 肉まん・豆腐	精白米 ごまドレッシング さつまいも	きゅうり・もやし 黄ピーマン・赤ピーマン トマト・みずな にんじん・生しいたけ パイン
10	金	ごはん チャップチェ もやしとわかめのスープ ネーブル	牛乳 人参 パウダーケーキ バナナ	スキムミルク 人参 パウダー ケーキ	ぎゅうにく 煮干し 脱脂粉乳・卵	精白米・はるさめ ごま油・すりごま バター・薄力粉	たまねぎ・にんじん ピーマン・干しいたけ もやし・わかめ いんげん・ネーブル
11	土	親子うどん 野菜のごま和え バナナ	牛乳 パン ネーブル		鶏こまぎれ かまぼこ・卵 かつお節 牛乳	うどん パン・すりごま	にんじん・たまねぎ・はくさい こんぶ・ほうれんそう きゅうり・キャベツ バナナ・ネーブル
13	月	ごはん チンゲン菜と肉団子のスープ 洋風白和え トマト バナナ	牛乳 フレンチトースト 人参スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク フレンチトースト 人参スティック	ぶたミンチ・豆腐 カテージチーズ 脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉 はるさめ・食パン バター・すりごま	白ねぎ・しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん 干しいたけ・こんぶ たけのこ・きゅうり かぼちゃ・トマト・バナナ
14	火	雑穀ごはん 切り干し大根の卵焼き トマト 吉野汁 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	卵・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節 あずき	精白米・雑穀米 さといも・白玉麩 しらたき・片栗粉 さつまいも	切り干しだいこん・にんじん ねぎ・干しいたけ こんぶ・トマト・だいこん いんげん・ネーブル・バナナ
15	水	☆お弁当の日☆ (ひよこ組給食) 鶏ぞうすい 野菜の塩昆布和え ネーブル	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	脱脂粉乳・煮干し		
16	木	ごはん 魚のケチャップ煮 豆乳入りみそ汁 (未)バナナ (以)パイン	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	魚切身・豆乳 みそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・さつまいも	にんじん・いんげん たまねぎ・ねぎ・パイン バナナ・りんご・みかん缶 メロン
17	金	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 バナナ	牛乳 じゃが芋焼 団子 ネーブル	スキムミルク アメリカン ドッグ	納豆・ぶたにく 豆腐・削り節 脱脂粉乳	精白米・さといも しらたき アメリカンドッグ	しょうが・にんじん たまねぎ・いんげん だいこん・干しいたけ ごぼう・こんぶ 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 (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	509	21.1	13.1	271	2.5	204	0.29	0.45	36	4.8	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(%)			17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		23 %	
	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
18	土	スープスパゲティ ドレッシングサラダ ネーブル	牛乳 パン バナナ		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 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・キャベツ ネーブル・バナナ
20	月	玄米ごはん 鶏肉のさっぱりみぞれ煮 かきたま汁 バナナ	牛乳 お豆腐 プラーネーブル	スキムミルク お豆腐 プラーネーブル	鶏もも・卵・かつお節 脱脂粉乳・豆腐 牛乳	精白米・玄米・片栗粉 ホットケーキミックス サラダ油	しょうが・たまねぎ・しめじ にんじん・いんげん だいこん・こんぶ ねぎ・バナナ
21	火	ごはん すもも卵 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 じゃがいも コーンフレーク	たまねぎ・にんじん きゅうり・たまねぎ トマト・パセリ ネーブル・バナナ
22	水	食パン コーンクリームシチュー ヨーグルトサラダ (未)ネーブル (以)甘夏	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 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・コーン グリーンピース・キャベツ きゅうり・りんご ネーブル・昆布
23	木	ごはん 納豆 ピーマンの肉詰め ツナサラダ コーンスープ ネーブル	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ (以)		合いびきミンチ 卵・ツナ・ウインナー ヨーグルト・煮干し 納豆	精白米・パン粉 薄力粉・マヨネーズ 片栗粉	ピーマン・たまねぎ キャベツ・きゅうり コーン・にんじん クリームコーン缶 パセリ・ネーブル・バナナ
24	金	☆誕生会☆ 中華おこわ トマト 魚のコーン焼き キャベツのごまサラダ チンゲン菜と卵のスープ (未)ネーブル(以)メロン	牛乳 焼きドーナツ バナナ		ぶたにく・魚切身 煮干し・卵 牛乳	精白米・もち米 ごま油・マヨネーズ ごまドレッシング	にんじん・たけのこ・昆布 干しいたけ・グリーンピース クリーム缶・トマト・キャベツ きゅうり・みかん缶・たまねぎ チンゲンサイ・えのきたけ
25	土	牛丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 パン ネーブル		ぎゅうにく 豆腐・削り節 牛乳	精白米・しらたき	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ごぼう みつば・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ バナナ・ネーブル
27	月	ごはん 豚肉のスタミナ炒め レタスとトマトのスープ ネーブル	牛乳 グレープ ゼリー ビスコ	スキムミルク グレープ ゼリー ビスコ	ぶたにく・ウインナー 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米	たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・しょうが・レタス トマト・にんじん・パセリ ネーブル・ぶどうジュース
28	火	黒米ごはん 肉みそ豆腐 すいとん汁 (未)バナナ (以)パイン	牛乳 抹茶ちんすこう 人参スティック クワック(ひよこ) ネーブル	スキムミルク 抹茶 ちんすこう 人参スティック	豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・すりみそ 鶏こまぎれ かつお節 脱脂粉乳	精白米・黒米 片栗粉・だご サラダ油・薄力粉	にんじん・たまねぎ・ねぎ 干しいたけ・かぼちゃ 生しいたけ・ごぼう こんぶ・パイン
29	水	ごはん 魚のマリネ もずくスープ 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	魚切身・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 サラダ油・さつまいも	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 もずく・オクラ バナナ・ネーブル
30	木	ごはん スペイン風オムレツ トマト コンソメスープ ネーブル	牛乳 コーンフレーク バナナ	スキムミルク 今川焼	卵・ウインナー 牛乳・粉チーズ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも バター・マヨネーズ	生しいたけ・グリーンピース トマト・にんじん ごぼう・たまねぎ パセリ・ネーブル
31	金	ごはん 納豆 鶏肉とキャベツのごま煮 赤だしみそ汁 (未)バナナ (以)パイン	牛乳 マカロニ あべかわ ネーブル	スキムミルク きな粉 クリームサンド	納豆・鶏もも 赤みそ・みそ かつお節・脱脂粉乳 豆乳・きな粉	精白米・じゃがいも 食パン・すりごま	キャベツ・たまねぎ にんじん・たけのこ いんげん・なめこ わかめ・こんぶ ねぎ・パイン

☆ピーマンの肉詰め☆

○材料 (4人分)

- ・ピーマン 5~6個
- ・合いびきミンチ 300g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・パン粉 大さじ3
- ・卵 1個
- ・塩 小さじ1/3
- ・薄力粉 適量 (なくても可)
- ☆ケチャップ 大さじ5
- ☆ウスターソース 大さじ1
- ☆砂糖 小さじ1

○作り方

- ①ピーマンを縦半分になり、種を取り除く
玉ねぎはみじん切りにする
- ②ボウルに合いびきミンチ、玉ねぎ、パン粉、卵、塩を入れてよく混ぜ合わせる
- ③①のピーマンの内側に薄力粉をまぶし、②の肉を詰めていく
- ④フライパンにサラダ油を適宜ひき、③のピーマンを並べ最初に強火で両面焼き、焦げ目がついたら弱火で片面3分ずつふたをして焼く
- ⑤焼き上がったら、お皿に肉詰めを取り出して、そのままフライパンでソースを作る (☆の調味料を弱火でさっと煮る)

☆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。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・5/15(水)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)