

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	土	きつねうどん 野菜の塩昆布和え ネーブル	牛乳 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・干しいたけ きゅうり・塩昆布・なす ネーブル・バナナ
3	月	ごはん 納豆 ポークチャップ 豆乳スープ すいか	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	納豆・ぶたにく 豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・きな粉	精白米・マカロニ	たまねぎ・ピーマン 生しいたけ・かぼちゃ にんじん・パセリ・すいか
4	火	ごはん いり豆腐の卵とじ たぬき汁 (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 クワック ネーブル	スキムミルク 菓子 いりこ	鶏こまぎれ 豆腐・卵・油揚げ 煮干し・みそ 脱脂粉乳 かまぼこ	精白米・サラダ油 さつまいも しらたき	にんじん・たまねぎ 生しいたけ・いんげん だいこん・ごぼう 干しいたけ・みつば パイナップル
5	水	ごはん 魚のみぞれあん すいとん汁 ネーブル	牛乳 肉まん バナナ	スキムミルク 肉まん	魚切身・鶏こまぎれ 豆腐・かつお節 脱脂粉乳・肉まん	精白米・片栗粉 サラダ油 だご	しめじ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・大根 しょうが・みずな・かぼちゃ 生しいたけ・ごぼう ねぎ・こんぶ・ネーブル
6	木	麦ごはん ビーフカレー 福神漬 ツナサラダ バナナ	牛乳 カナッペ きゅうり スティック ネーブル(ひよこ)	スキムミルク カナッペ きゅうり スティック	牛肉・脱脂粉乳 ツナ・ペビーチーズ	精白米・押麦 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・福神漬 りんご・きゅうり・コーン キャベツ・バナナ いちごジャム
7	金	ごはん 鶏肉の中華和え チンゲン菜と卵のスープ すいか	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	鶏もも 煮干し・卵 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 サラダ油・ごま コーンフレク すりごま	キャベツ・きゅうり わかめ・にんじん・コーン チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・たまねぎ すいか・バナナ
8	土	スパゲティミートソース コールスローサラダ ネーブル	牛乳 パン バナナ		合いびきミンチ 粉チーズ・牛乳	スパゲティ オリーブ油 薄力粉・パン フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・ピーマン パセリ・きゅうり・キャベツ コーン・にんじん ネーブル・バナナ
10	月	ごはん トマト 豆腐のつくね焼き きゅうりの浅漬け 鶏ごぼう汁 (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 ミルク ネーブル	スキムミルク ミルク	豆腐・カリシチ・卵 鶏こまぎれ・かつお節 みそ・脱脂粉乳 牛乳・きな粉	精白米・パン粉 片栗粉	たまねぎ・ひじき・にんじん 生しいたけ・トマト・きゅうり ごぼう・にんじん・だいこん こんぶ・ねぎ パイナップル
11	火	雑穀ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 もやしとわかめのスープ 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 バナナ	ぎゅうにく・煮干し 小豆	精白米・雑穀米 さつまいも	エリンギ・れんこん チンゲンサイ・にんじん たまねぎ・もやし わかめ・いんげん ネーブル・バナナ
12	水	ごはん 納豆 鮭のレモンクリームソース 粉ふさいも ミネストローネスープ バナナ	牛乳 ごまちゃんすこう 人参スティック 焼きドーナツ (ひよこ) ネーブル	スキムミルク ごま ちゃんすこう 人参スティック	納豆・さけ・牛乳 生クリーム・ベーコン 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 サラダ油・薄力粉 じゃがいも・マカロニ 黒ゴマ	しめじ・レモン・いんげん キャベツ・たまねぎ にんじん・トマト パセリ・バナナ
13	木	ごはん ゴーヤチャンプル えのき茸のスープ すいか	麦茶 あじさいヨーグルト ビスコ		木綿豆腐・ぶたにく 卵・煮干し ヨーグルト	精白米・ごま油	ピーマン・ゴーヤ・たまねぎ にんじん・たけのこ えのきたけ・わかめ オクラ・すいか ぶどうジュース・アガー
14	金	ごはん タンドリーチキン ドレッシングサラダ ミルクスープ ネーブル	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク アメリカンドッグ	鶏もも・ヨーグルト ウインナー・牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	精白米 フレンチドレッシング じゃがいも アメリカンドッグ	レモン果汁・しょうが きゅうり・コーン・にんじん キャベツ・たまねぎ・パセリ ネーブル
15	土	親子丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 パン ネーブル		鶏こまぎれ かまぼこ・卵 豆腐・削り節 牛乳	精白米 パン	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・みつば えのきたけ・わかめ こんぶ・ねぎ バナナ・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 (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	499	20.9	13.0	271	2.5	214	0.29	0.44	32	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(%)		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
17	月	ごはん 納豆 酢豚 中華スープ ネーブル	牛乳 パンディング きゅうり スティック バナナ (ひよこ)	スキムミルク パンディング きゅうり スティック	納豆・ぶたにく 煮干し・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・片栗粉 サラダ油・ごま油 食パン・すりごま	しょうが・干しいたけ たまねぎ・にんじん ピーマン・パイン缶 わかめ・えのきたけ・ねぎ ネーブル・きゅうり
18	火	☆誕生会☆ 牛丼風ごはん 魚のこつ焼 海そうの梅和え 豆乳入りみそ汁 トマト すいか	麦茶 カップヨーグルト バナナ	麦茶 カップアイス バナナ	ぎゅうにく・魚切身 豆乳・みそ・煮干し アイスクリーム	精白米・サラダ油 さつまいも いりごま	にんじん・たまねぎ 干しいたけ・ごぼう トマト・きゅうり・わかめ 海藻・練り梅・ねぎ すいか・バナナ・みつば
19	水	食パン ほうれん草のクリーム煮 菜果サラダ バナナ	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり 昆布	ベーコン・牛乳 生クリーム	食パン・じゃがいも ブレンチドレッシング 精白米	ほうれんそう・たまねぎ にんじん・きゅうり みかん缶・レーズン りんご・みずな バナナ・昆布
20	木	玄米ごはん クリームチーズキッシュ 刻み昆布の煮付け コンソメスープ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 じゃが芋 焼き団子 ネーブル	スキムミルク 今川焼	ハム・クリームチーズ 生クリーム・卵 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	精白米・玄米	ほうれんそう・コーン 刻み昆布・キャベツ たまねぎ・にんじん パセリ・パイン
21	金	ごはん 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 かきたま汁 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	かひし・厚揚げ 卵・かつお節 脱脂粉乳・ゼラチン	精白米・片栗粉	とうがん・たまねぎ いんげん・こんぶ ねぎ・すいか・にんじん アセロラジュース
22	土	ピピンパ井 ワカメスープ ネーブル	牛乳 パン バナナ		合いびきミンチ 赤みそ・卵 煮干し・牛乳	精白米・ごま油 すりごま・パン	にんじん・もやし・わかめ ほうれんそう・たまねぎ ねぎ・ネーブル・バナナ
24	月	ごはん 豚肉のオイスター炒め 切り干し大根のスープ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 ブルーベリー マフィン 人参スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク ブルーベリー マフィン 人参スティック	ぶたにく・煮干し 脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・バター 薄力粉	たまねぎ・にんじん しめじ・ピーマン・切干大根 えのきたけ・パセリ パイン・ブルーベリージャム
25	火	黒米ごはん 筑前煮 卵豆腐の清汁 バナナ	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	鶏もも・厚揚げ 卵豆腐・かつお節 脱脂粉乳	精白米・黒米 さといも	れんこん・ごぼう・にんじん たけのこ・干し椎茸・メロン グリーンピース・えのきたけ わかめ・昆布・みつば・パイン バナナ・りんご・みかん缶
26	水	ごはん エビとなすのチリソース煮 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)		鶏もも (ひよこ組) むきえび ウインナー ヨーグルト・煮干し	精白米・片栗粉 サラダ油・ごま油	なす・たまねぎ・しょうが グリーンピース・パセリ コーンクリーム缶 ネーブル・バナナ
27	木	ごはん 納豆 きのこオムレツ トマト 相性汁 すいか	牛乳 冷やし うどん バナナ	麦茶 冷やし うどん	納豆・卵・ハム 牛乳・粉チーズ ベーコン・すりみそ 煮干し・鶏こまぎれ けずり節	精白米・バター マヨネーズ・うどん さつまいも・はるさめ	しめじ・生しいたけ・昆布 たまねぎ・赤ピーマン グリーンピース・トマト にんじん・ねぎ・すいか 干しいたけ・いんげん
28	金	ごはん 八宝豆腐 ワンタンスープ バナナ	麦茶 牛乳寒天 ネーブル	麦茶 牛乳寒天	ぶたにく・かまぼこ 豆腐・煮干し 牛乳	精白米・片栗粉 ワンタン・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・えのき茸 干しいたけ・わかめ いんげん・バナナ・アガー
29	土	肉みそうどん 野菜のごま和え ネーブル	牛乳 パン バナナ		ぶたミンチ・すりみそ 赤みそ・牛乳	うどん・片栗粉 すりごま・パン	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 ネーブル・バナナ

☆ポークチャップ☆

○材料 (子ども2人+大人2人分)

- ・豚肉 (薄切り) 240 g
- ・たまねぎ 1個
- ・ピーマン 2個
- ・生しいたけ 6個
- ★ケチャップ 大さじ4
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★みりん 小さじ1/2

○作り方

- ①たまねぎ、ピーマンは短冊切り、
生しいたけは半分の薄切りにする
- ②フライパンに油をしき、豚肉を炒める
- ③色が変わったら、①の野菜を加える
- ④調味料★を加えてからめる

☆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。