

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
2 月	ごはん パンバンジー レタスとトマトのスープ りんご バナナ(ひよこ)	牛乳 フルクトース 人参スティック ネーブル (ひよこ)	スキムミルク フルクトース 人参スティック	鶏ささ身・ウインナー 脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米 ごまドレッシング 食パン・バター	きゅうり・もやし・黄ピーマン 赤ピーマン・レタス・トマト たまねぎ・にんじん・パセリ りんご
3 火	黒米ごはん トマト 肉みそ豆腐 きゅうりの浅漬け だぶ汁 梨 ネーブル(ひよこ)	牛乳 おにぎり バナナ	スキムミルク 菓子 いりこ	豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・すりみそ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳 煮干し	精白米・黒米 片栗粉・さといも 白玉麩・糸こんにゃく	人参・たまねぎ・干し椎茸 ねぎ・トマト・きゅうり だいこん・しょうが こんぶ・いんげん・なし
4 水	ごはん 魚のケチャップ煮 冬瓜のスープ ネーブル(未) パイ(以)	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 卵・脱脂粉乳	精白米・さつまいも コーンフレーク	にんじん・オクラ・とうがん えのきたけ・たまねぎ にんじん・ねぎ パイナップル
5 木	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁 バナナ	牛乳 ブルーベリー マフィン ネーブル	スキムミルク ブルーベリー マフィン	納豆・ぶたにく・豆腐 油揚げ・煮干し・みそ 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・バター 薄力粉	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・なす・えのきたけ わかめ・オクラ・バナナ ブルーベリージャム
6 金	ごはん きのこオムレツ トマト りんご コンソメスープ ネーブル(ひよこ)	牛乳 冷やし ぜんざい バナナ	麦茶 冷やし ぜんざい	卵・ロースハム・牛乳 粉チーズ・煮干し 小豆	精白米・バター マヨネーズ 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 トマト・キャベツ・にんじん ごぼう・パセリ・りんご
7 土	冷やし中華 キャベツとわかめのサラダ バナナ	牛乳 白パン ネーブル	牛乳 ウインナーパン ネーブル	ロースハム・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 バナナ・ネーブル
9 月	ごはん 鶏肉とキャベツのごま煮 五目みそ汁 梨 ネーブル(ひよこ)	牛乳 プリン きゅうり スティック バナナ(ひよこ)	スキムミルク プリン きゅうり スティック	鶏もも・豆腐・油揚げ 煮干し・みそ 脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・さつまいも ごま	キャベツ・たまねぎ・人参 たけのこ・いんげん 生しいたけ・ねぎ なし・きゅうり
10 火	麦ごはん 秋野菜のカレー 福神漬 トマト 梨ときゅうりのごまサラダ バナナ	牛乳 カナッペ (チーズ・ジャム) ネーブル(ひよこ)	スキムミルク カナッペ (チーズ・ ジャム)	ぶたにく・脱脂粉乳 ベビーチーズ	精白米・押麦 さつまいも ごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・なす エリンギ・トマト グリーンピース・福神漬 きゅうり・みずな・みかん缶 なし・バナナ・いちごジャム
11 水	ごはん 鮭のもみじ焼き 野菜の塩昆布和え ミネストローネスープ りんご バナナ(ひよこ)	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク 今川焼	さけ・すりみそ ベーコン・脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ マカロニ・じゃがいも	にんじん・きゅうり・塩昆布 なす・たまねぎ・トマト パセリ・りんご
12 木	ごはん チャプチェ もやしとわかめのスープ ネーブル(未) パイ(以)	牛乳 お豆腐 ブラウニー バナナ	スキムミルク お豆腐 ブラウニー	ぎゅうにく・煮干し 脱脂粉乳・豆腐 牛乳	精白米・はるさめ ごま油・油・ごま ホットケーキミックス	たまねぎ・人参・ピーマン 干し椎茸・もやし・わかめ いんげん・パイナップル
13 金	☆誕生会☆ きのこカレーピラフ 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ トマト ほうれん草と卵のスープ 梨 ネーブル(ひよこ)	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	麦茶 シュアアイス バナナ	ベーコン・鶏もも ハム・煮干し・卵 シュアアイス	精白米・油・バター 塩こうじ・じゃが芋 マヨネーズ	たまねぎ・しめじ・人参 パセリ・マーマレード レモン果汁・きゅうり コーン・トマト・ほうれん草 なし・バナナ
14 土	三色丼 豆腐の清汁 バナナ	牛乳 チーズ ロールパン ネーブル	牛乳 あんパン ネーブル	かつお汁・卵 豆腐・削り節 牛乳	精白米	しょうが・にんじん ほうれん草・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ バナナ・ネーブル
17 火	ごはん 納豆 トマト ひじきの卵焼き すいとん汁 りんご ネーブル(ひよこ)	牛乳 マカニ あべかわ 人参スティック バナナ(ひよこ)	スキムミルク マカニ あべかわ 人参スティック	納豆・油揚げ・卵 鶏こまぎれ・豆腐 かつお節・脱脂粉乳 きな粉	精白米・だご マカロニ	めひじき・にんじん・ねぎ トマト・かぼちゃ・生しいたけ ごぼう・こんぶ・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	497	20.6	12.4	276	2.4	200	0.27	0.42	27	4.7	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(%)	62 %		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	水	雑穀ごはん 焼き鮭(未) 焼きししゃも(以) 野菜のごま和え 豚汁 梨 ネーブル(ひよこ)	牛乳 フルーツポンチ りんご ヨーグルト ネーブル (ひよこ)	スキムミルク フルーツポンチ りんご	ししゃも(鮭) ぶたにく・油揚げ 豆腐・みそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・雑穀米 じゃがいも・ごま	きゅうり・キャベツ・人参 たまねぎ・もやし・ねぎ なし・バナナ・りんご みかん缶詰・メロン パイ
19	木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ バナナ(未) パイ(以)	牛乳 ふかし芋 ネーブル	アイスコア ふかし芋 ネーブル	豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・片栗粉 さつまいも・ごま	人参・たまねぎ・干し椎茸 白ねぎ・しょうが・ねぎ わかめ・えのきたけ・ いんげん・パイ・ネーブル
20	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 ミルクスープ バナナ	牛乳 クワッソ ネーブル	麦茶 おはぎ	鶏もも・大豆 ウインナー・牛乳 生クリーム	精白米・じゃがいも 片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ ピーマン・キャベツ・パセリ バナナ
21	土	五目そうめん わかめとキャベツの酢の物 ネーブル	牛乳 塩ロール バナナ	牛乳 ミルクフランス バナナ	鶏こまぎれ・かつお節 卵・牛乳	そうめん・パン ごま	にんじん・干し椎茸・きゅうり トマト・こんぶ・わかめ キャベツ・ネーブル・バナナ
24	火	玄米ごはん すき焼き風煮 はんぺんの清汁 りんご ネーブル(ひよこ)	牛乳 じゃが芋 焼団子 バナナ	スキムミルク コーンマヨ トースト	ぎゅうにく・厚揚げ はんぺん・削り節 脱脂粉乳 ピザ用チーズ	精白米・玄米 糸こんにやく 食パン マヨネーズ	はくさい・にんじん・いんげん えのき茸・わかめ・こんぶ ねぎ・りんご・コーン コーンクリーム缶
25	水	食パン さつまいものチャウダー りんごのヨーグルトサラダ バナナ	牛乳 おにぎり ネーブル	麦茶 おにぎり 昆布	ハム・チーズ・牛乳 生クリーム・ツナ ヨーグルト	食パン・さつまいも マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・しめじ コーン・ほうれん草・キャベツ きゅうり・りんご バナナ・昆布
26	木	ごはん にんじんハンバーグ 豆乳スープ 梨 ネーブル(ひよこ)	麦茶 カップヨーグルト バナナ	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ	合いびきミンチ・卵 牛乳・生クリーム 豆乳・すりみそ ヨーグルト・煮干し	精白米・パン粉	キャベツ・たまねぎ・人参 かぼちゃ・パセリ なし・バナナ
27	金	ごはん 納豆 魚のみぞれあん たぬき汁 ネーブル(未) パイ(以)	牛乳 梅雑炊 バナナ	麦茶 梅雑炊	納豆・魚切身・油揚げ 煮干し・みそ かつお節・卵	精白米・片栗粉・油 さつまいも 糸こんにやく	しめじ・えのきたけ・人参 たまねぎ・しょうが・だいこん みずな・ごぼう・干し椎茸 みつば・パイ・練り梅 ねぎ・こんぶ
28	土	スープスパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 白パン ネーブル	牛乳 クリームパン ネーブル	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 ほうれん草・きゅうり キャベツ・コーン バナナ・ネーブル
30	月	ごはん ひじき入り肉じゃが かきたま汁 りんご ネーブル(ひよこ)	牛乳 グレーゼリー ウエハス バナナ (ひよこ)	スキムミルク グレーゼリー ウエハス	ぎゅうにく・卵 かつお節・脱脂粉乳 ゼラチン	精白米・じゃがいも 糸こんにやく・片栗粉	たまねぎ・にんじん・ひじき グリーンピース・こんぶ・ねぎ りんご・ぶどうジュース

☆鶏肉のマーマレード焼き☆

○材料(大人2人+子ども2人分)

- ・鶏もも肉(一口大) 300g
- ・塩こうじ 30g
- ・マーマレード 40g
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・レモン果汁 小さじ2

○作り方

- ①調味料を混ぜ合わせ、鶏肉になじませて15分程置いておく
- ②180度に予熱したオーブンで15~20分焼く

☆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。
- ・食事の事等で困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。