

| 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 | 金 ☆誕生会☆ 鶏ときのこの炊き込みごはん 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ トマト かきたま汁 みかん | 麦茶 カッポヨーグルト バナナ | 麦茶 フルーツヨーグルト バナナ いりこ | 鶏こまぎれ・鶏もも ハム・卵・かつお節・牛乳 ヨーグルト・煮干し | 精白米・マヨネーズ・くり マカロニ・片栗粉 | 乾しいたけ・しめじ・にんじん みつば・レモン果汁・きゅうり トマト・たまねぎ・こんぶ・ねぎ みかん・バナナ |
| 2 | 土 ビビンバ丼 ワカメスープ バナナ | 牛乳 チーズロールパン みかん | 牛乳 ミルク フランス みかん | 牛肉・赤みそ・卵・煮干し 牛乳 | 精白米・ごま油・パン すりごま | 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 みかん |
| 5 | 火 雑穀ごはん 豚肉の甘みそ炒め えのき茸のスープ りんご みかん(ひよこ) | 牛乳 ストロベリーマドレーヌ ふかし芋(ひよこ) 人参スティック バナナ(ひよこ) | スキムミルク ストロベリー マドレーヌ 人参スティック | ぶたにく・すりみそ・煮干し 牛乳・脱脂粉乳・卵 | 精白米・雑穀米・ごま油 薄力粉・バター・さつまいも | もやし・にんじん・たまねぎ・しめじ ピーマン・えのきたけ・わかめ りんご・いちごジャム・みかん バナナ |
| 6 | 水 ごはん 納豆 鮭と白菜の重ね蒸し 鶏ごぼう汁 バナナ | 牛乳 焼きドーナツ みかん | スキムミルク 今川焼 昆布 | 納豆・さけ・鶏こまぎれ かつお節・みそ・脱脂粉乳 牛乳 | 精白米・今川焼・ドーナツ | 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・バナナ・昆布・みかん |
| 7 | 木 ごはん おでん 卵豆腐の清汁 みかん | 麦茶 りんごのコンポート ビスコ バナナ(ひよこ) | | 鶏もも・厚揚げ・竹輪 はんぺん・たまご豆腐 かつお節・ヨーグルト・牛乳 | 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・みかん・りんご |
| 8 | 金 ごはん 洋風炒り豆腐 レタスとトマトのスープ りんご バナナ(ひよこ) | 牛乳 芋入り ぜんざい みかん | 麦茶 芋入り ぜんざい みかん | ベーコン・豆腐・卵・牛乳 ウインナー・あずき | 精白米・さつまいも | にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・レタス・トマト パセリ・りんご・みかん・バナナ |
| 9 | 土 きのこ卵のあんかけうどん 野菜の塩昆布和え みかん | 牛乳 塩パン バナナ | 牛乳 メロンパン バナナ | 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・みかん バナナ |
| 11 | 月 玄米ごはん 酢豚 中華スープ りんご バナナ(ひよこ) | 牛乳 ごまちゃんすこう きゅうりスティック クロワッサン みかん(ひよこ) | スキムミルク ごまちゃんすこう きゅうり スティック | ぶたにく・煮干し・脱脂粉乳 牛乳 | 精白米・玄米・片栗粉・油 ごま油・薄力粉・すりごま 黒ごま・クロワッサン | しょうが・乾しいたけ・たまねぎ にんじん・ピーマン・パイン わかめ・えのきたけ・ねぎ・りんご きゅうり・バナナ・みかん |
| 12 | 火 ごはん ハヤシライス ひじきのサラダ バナナ | 牛乳 カナッペ みかん | スキムミルク カナッペ みかん | 牛肉・脱脂粉乳・牛乳 チーズ | 精白米・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・めひじき・コーン きゅうり・バナナ・いちごジャム みかん |
| 13 | 水 ごはん 魚のチーズ焼き 豆乳スープ みかん | 牛乳 肉まん バナナ | スキムミルク 肉まん いりこ | 魚切身・チーズ・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳・肉まん 牛乳・煮干し | 精白米・マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・ピーマン かぼちゃ・パセリ・みかん・バナナ |
| 14 | 木 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 はんぺんの清汁 りんご バナナ(ひよこ) | 牛乳 人参マフィン ふかし芋(ひよこ) みかん | スキムミルク 人参マフィン | かつお節・厚揚げ・はんぺん 削り節・脱脂粉乳・卵 牛乳 | 精白米・じゃがいも バター・薄力粉・さつまいも | にんじん・いんげん・えのきたけ わかめ・こんぶ・ねぎ・りんご レモン果汁・バナナ |
| 15 | 金 ごはん 納豆 ほうれん草のキッシュ 刻み昆布の煮付け ミネストローネスープ バナナ | 牛乳 梅ぞうすい みかん | 麦茶 梅ぞうすい | 納豆・ベーコン・チーズ 生クリーム・卵・牛乳 鶏こまぎれ・かつお節 | 精白米・マカロニ じゃがいも | ほうれんそう・コーン・刻み昆布 たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ バナナ・ねぎ・こんぶ・みかん 練り梅 |
| 16 | 土 三色丼 豆腐のみそ汁 みかん | 牛乳 白パン バナナ | 牛乳 ウインナー パン バナナ | かつお節・卵・煮干し・みそ 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・みかん 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 | 498 | 20.8 | 13.8 | 280 | 2.4 | 247 | 0.31 | 0.46 | 35 | 4.8 | 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(%) | 59 % | | たんぱく質エネルギー比(%) | | | 17 % | | 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 |
| 18 | 月 | ごはん チキンソテーオニオンソース コーンスローサラダ コンソメスープ りんご バナナ(ひよこ) | 牛乳 黒糖プリン 人参スティック みかん (ひよこ) | スキムミルク 黒糖プリン 人参スティック | 鶏もも・煮干し・脱脂粉乳 卵・牛乳・きな粉 | 精白米・片栗粉・油 フレンチドレッシング | たまねぎ・きゅうり・キャベツ コーン・にんじん・ごぼう・パセリ りんご・バナナ・みかん |
| 19 | 火 | ごはん 納豆 トマト 切り干し大根の卵焼き きゅうりのゆかり和え のっぺい汁 みかん | 牛乳 煮込みうどん みかん | 麦茶 煮込み うどん | 納豆・卵・鶏こまぎれ 厚揚げ・かつお節・牛乳 | 精白米・さといも・片栗粉 うどん | 切干しだいこん・にんじん・ねぎ 乾しいたけ・こんぶ・トマト きゅうり・だいこん・ごぼう いんげん・みかん・たまねぎ バナナ |
| 20 | 水 | ☆お弁当の日☆ (ひよこ組給食) 鶏ぞうすい 野菜のごま和え みかん | 麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児) | | 牛乳・鶏こまぎれ・煮干し ヨーグルト・卵 | 精白米・すりごま | にんじん・たまねぎ・ねぎ・こんぶ キャベツ・きゅうり・バナナ みかん |
| 21 | 木 | 黒米ごはん 魚の中華あんかけ ワタンスープ バナナ | 牛乳 クロワッサン みかん | スキムミルク アメリカンドッグ | 白身魚・煮干し・脱脂粉乳 牛乳 | 精白米・黒米・片栗粉 ワタタン・アメリカンドッグ すりごま・クロワッサン ごま油 | しめじ・えのきたけ・にんじん ピーマン・たまねぎ・しょうが わかめ・いんげん・バナナ・みかん |
| 22 | 金 | ごはん 豚肉のスタミナ炒め コーンスープ りんご バナナ(ひよこ) | 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 | ぶたにく・ウインナー 卵・脱脂粉乳・きな粉 | 精白米・片栗粉・マカロニ | たまねぎ・しめじ・赤ピーマン ピーマン・しょうが・コーン パセリ・りんご・みかん・バナナ |
| 25 | 月 | ごはん チンジャオロースー チンゲン菜と卵のスープ みかん | 牛乳 かぼちゃスナック きゅうり スティック バナナ(ひよこ) | スキムミルク かぼちゃスナック きゅうり スティック | 牛肉・煮干し・卵 脱脂粉乳・牛乳・きな粉 | 精白米・片栗粉・しらたき さつまいも・バター | たけのこ・ピーマン・赤ピーマン チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん たまねぎ・みかん・きゅうり・バナナ かぼちゃ |
| 26 | 火 | 雑穀ごはん 豆腐ときのこのグラタン きゅうりの浅漬け ジャーマンポテトスープ りんご バナナ(ひよこ) | 牛乳 じゃが芋 焼き団子 みかん | スキムミルク 菓子 いりこ | 絹ごし豆腐・カリフィ すりみそ・生クリーム・牛乳 チーズ・ウインナー 脱脂粉乳・煮干し | 精白米・雑穀米・マヨネーズ バター・じゃがいも | しめじ・えのきたけ・にんじん ねぎ・きゅうり・たまねぎ セロリ・パセリ・りんご バナナ・みかん |
| 27 | 水 | 食パン 鮭のクリーム煮 おろしりんごサラダ バナナ | 牛乳 おにぎり みかん | 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 バナナ・昆布 |
| 28 | 木 | ごはん れんこんハンバーグ トマト 相性汁 みかん | 牛乳 コンフレク バナナ | スキムミルク コンフレク バナナ | 絹ごし豆腐・ぶたミンチ 卵・ベーコン・牛乳 すりみそ・煮干し・脱脂粉乳 | 精白米・パン粉・片栗粉 さつまいも・はるさめ コンフレク | れんこん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・いんげん・だいこん トマト・にんじん・ねぎ・みかん バナナ |
| 29 | 金 | ごはん 納豆 豚肉と卵のジンジャー炒め もやしとわかめのスープ りんご バナナ(ひよこ) | 牛乳 きな粉 蒸しパン みかん | スキムミルク きな粉 蒸しパン | 納豆・ぶたにく・卵・煮干し 脱脂粉乳・牛乳・きな粉 | 精白米 | たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲンサイ・もやし わかめ・いんげん・りんご・バナナ みかん |
| 30 | 土 | 生活発表会(3歳未満児) スープスパゲティ ドレッシングサラダ みかん | 牛乳 焼きドーナツ 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・ドーナツ 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・みかん・バナナ |

☆ひじきのサラダ☆

○材料(4人分)

- ・芽ひじき(乾) 15g
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・にんじん 1/4本
- ・プロセスチーズ 30g
- ・きゅうり 1/2本
- ・コーン 30g
- ・すし酢 大さじ2
- ・だし汁 1カップ

○作り方

- ①芽ひじきは水で戻しザルにあげておく。にんじんはイチョウ切り、きゅうりは輪切り、チーズも1cm角に切っておく。
- ②鍋にひじきとにんじんとコーン、だし汁、調味料を加えてにんじんが柔らかくなるまで煮たらザルにあげ冷ましておく。
- ③きゅうりを熱湯でさっとゆでて冷水中で冷まし、水気をきっておく。
- ④ボウルに②と③とチーズを入れ、すし酢で味をつける。

☆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。
- ・レシビを希望される方は、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。
- ・11/20(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)