

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
4 土	☆お弁当の日☆ (ひよこ組給食) 卵雑炊 野菜のごま和え バナナ	牛乳 クロワッサン みかん	牛乳 みかん	赤:血や肉になる 卵雑炊 野菜のごま和え	黄:熱や力となる クロワッサン	緑:調子をととのえる みかん
6 月	麦ごはん チキンカレー 福神漬 ツナサラダ みかん	牛乳 カナッペ バナナ ふかし芋 (ひよこ)	スキム炒 カナッペ バナナ	鶏こまぎれ・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・コーン・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・にんじん みかん・いちごジャム・バナナ
7 火	ごはん 豚肉の甘みそ炒め えのき茸のスープ りんご バナナ(ひよこ)	牛乳 七草雑炊 ネーブル	麦茶 七草雑炊	ぶたにく・すりみそ 煮干し・しらす干し 卵・かつお節	精白米・ごま油	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・いんげん・りんご かぶ・こんぶ・ほうれん草 七草
8 水	ごはん 魚の若草焼き トマト きゅうりのゆかり和え 冬野菜のスープ ネーブル	牛乳 コンフレク バナナ	スキム炒 コンフレク バナナ	鯛切身 ベーコン・煮干し 脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ コーンフレーク いりごま	ピーマン・白ねぎ・トマト きゅうり・はくさい・かぶ にんじん・たまねぎ・パセリ ネーブル・バナナ
9 木	ごはん 鶏肉のおろし煮 五目みそ汁 バナナ	牛乳 パン・ティンク きゅうり スティック	スキム炒 パン・ティンク きゅうり スティック	鶏もも・豆腐・煮干し みそ・脱脂粉乳・卵 牛乳	精白米・片栗粉 サラダ油 さつまいも・食パン	にんじん・しめじ・生椎茸 だいこん・いんげん えのきたけ・ねぎ・バナナ きゅうり
10 金	ごはん 納豆 りんご 冬野菜のキッシュ カリフラワー 和風コンソメスープ ネーブル(ひよこ)	牛乳 芋入り ぜんざい バナナ おにぎり (ひよこ)	麦茶 芋入り ぜんざい バナナ	納豆・ベーコン 生クリーム・卵 ピザ用チーズ 煮干し・小豆	精白米・さつまいも	はくさい・コーン・ほうれん草 れんこん・カリフラワー にんじん・ごぼう・だいこん こまつな・りんご・バナナ
11 土	肉うどん 野菜の塩昆布和え ネーブル	牛乳 塩ロールパン バナナ	牛乳 練乳ミルク フランス バナナ	ぎゅうにく・かまぼこ かつお節・牛乳	うどん・パン	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 ほうれん草・こんぶ きゅうり・塩昆布・なす ネーブル・バナナ
14 火	ごはん 納豆 豚肉のしょうが焼き のっぺい汁 バナナ	牛乳 フリット 人参スティック	スキム炒 フリット 人参スティック	納豆・ぶたにく 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・さといも 片栗粉・食パン バター	しょうが・にんじん・たまねぎ いんげん・だいこん・干し椎茸 ごぼう・ねぎ・こんぶ・バナナ
15 水	雑穀ごはん 鮭のレモン蒸し 白菜のミルクスープ りんご ネーブル(ひよこ)	牛乳 じゃが芋 焼き団子 バナナ	スキム炒 今川焼 いりこ	さけ・ベーコン・牛乳 生クリーム・脱脂粉乳 煮干し	精白米・雑穀米 さつまいも	えのきたけ・しめじ・たまねぎ レモン・いんげん・はくさい コーン・にんじん パセリ・りんご
16 木	ごはん 肉のトマト煮 キャロットスープ ネーブル	牛乳 かぼちゃ スナック バナナ	スキム炒 かぼちゃ スナック バナナ	鶏もも・大豆 ウインナー・卵 脱脂粉乳・きな粉	精白米・じゃがいも 片栗粉・サラダ油	にんじん・たまねぎ・しめじ ブロッコリー・にんじん コーンクリーム・パセリ ネーブル・かぼちゃ・バナナ
17 金	ごはん れんこんの落とし揚げ トマト さつまい りんご 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	豆腐・卵・鶏こまぎれ 煮干し・みそ ヨーグルト	精白米・片栗粉 サラダ油・さつまい 糸こんにゃく	れんこん・めひじき・にんじん トマト・だいこん・ごぼう ねぎ・りんご・バナナ
18 土	スープパゲティ コールスローサラダ バナナ	牛乳 白パン ネーブル	牛乳 ロールパン 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 ドレッシング・パン	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
20 月	ごはん 魚のコーン焼き トマト りんご ブロッコリー 根菜のミネストローネスープ ネーブル(ひよこ)	牛乳 お昼のラスク 人参スティック おにぎり (ひよこ)	スキム炒 お昼のラスク 人参 スティック	白身魚切身 ベーコン・脱脂粉乳	精白米・マヨネーズ マカロニ・麩 バター	コーンクリーム・コーン トマト・ブロッコリー れんこん・だいこん にんじん・ごぼう パセリ・りんご

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
21 火	ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) 中華スープ バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキム炒 ふかし芋 ネーブル	ぶたにく・赤みそ 煮干し・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも さつまいも すりごま	キャベツ・にんじん・干し椎茸 ピーマン・わかめ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・ねぎ バナナ・ネーブル
22 水	玄米ごはん 牛肉とえりんぎの炒め煮 豆乳スープ ネーブル	牛乳 肉まん バナナ じゃが芋焼き 団子(ひよこ)	スキム炒 肉まん 昆布	ぎゅうにく・豆乳 すりみそ・脱脂粉乳 肉まん	精白米・玄米	エリンギ・れんこん デンゲンサイ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ パセリ・ネーブル・昆布
23 木	ごはん 納豆 松風焼き わかめときゅうりの酢の物 吉野汁 りんご バナナ(ひよこ)	牛乳 煮込み うどん ネーブル	麦茶 煮込み うどん	納豆・カリフィチ・卵 すりみそ・鶏こまぎれ かにかまぼこ 厚揚げ・かつお節	精白米・さといも 白玉麩・しらたき 片栗粉・うどん いりごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ わかめ・きゅうり・干し椎茸 だいこん・こんぶ いんげん・りんご
24 金	☆誕生会☆ 牛丼風ごはん 鶏肉のねぎソース 白菜とりんごのごまサラダ ほうれん草と卵のスープ ブロッコリー・ネーブル	牛乳 クロワッサン バナナ	牛乳 焼きトナツ バナナ	ぎゅうにく・鶏もも 煮干し・卵・牛乳	精白米・片栗粉 サラダ油 ごま油・すりごま ごまドレッシング	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 ごぼう・みつば・ねぎ・ネーブル ブロッコリー・はくさい みかん缶・りんご・みずな ほうれん草・えのきたけ・バナナ
25 土	三色丼 豆腐の清汁 ネーブル	牛乳 チーズ ロールパン バナナ	牛乳 チーズ ロールパン バナナ	カリフィチ・卵・豆腐 削り節・牛乳	精白米 パン	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 ネーブル・バナナ
27 月	ごはん 八宝菜 ワンタンスープ りんご ネーブル(ひよこ)	牛乳 しらす チーズトースト バナナ ヨーグルト(ひよこ)	スキム炒 しらす チーズ トースト	ぶたにく・かまぼこ 煮干し・脱脂粉乳 しらす・ピザ用チーズ	精白米・片栗粉 ワンタン・食パン マヨネーズ・すりごま	しょうが・にんじん・たまねぎ はくさい・たけのこ・わかめ ピーマン・干し椎茸 えのきたけ・いんげん りんご・青のり
28 火	ごはん 洋風炒り豆腐 相性汁 ネーブル	麦茶 りんごのコンポート ビスコ バナナ(ひよこ)	麦茶 りんごのコンポート ビスコ バナナ	ベーコン・豆腐・卵 牛乳・すりみそ 煮干し・ヨーグルト	精白米・さつまいも はるさめ	にんじん・たまねぎ・干し椎茸 ほうれん草・ねぎ ネーブル・りんご
29 水	食パン ほうれん草のクリーム煮 かぼちゃサラダ トマト りんご バナナ(ひよこ)	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・ハム プロセスチーズ	食パン・じゃがいも マヨネーズ・精白米	ほうれん草・たまねぎ にんじん・かぼちゃ きゅうり・トマト りんご・昆布
30 木	黒米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶのスープ ネーブル	牛乳 マカロニ あべかわ きゅうり スティック	スキム炒 マカロニ あべかわ きゅうり スティック	さけ・すりみそ 煮干し・脱脂粉乳 きな粉	精白米・黒米 マカロニ	キャベツ・しめじ・たまねぎ しょうが・いんげん・かぶ にんじん・パセリ ネーブル・きゅうり
31 金	ごはん 納豆 おでん 卵豆腐の清汁 バナナ	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキム炒 アメリカンドッグ いりこ	納豆・鶏もも・厚揚げ ちくわ・はんぺん たまご豆腐・かつお節 脱脂粉乳・煮干し	精白米・さといも 片栗粉 アメリカンドッグ	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・バナナ

☆魚のコーン焼き☆

○材料(4人分)

- ・白身魚切身 4切
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・クリームコーン 60g
- ・コーン 60g
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・ドライパセリ(あれば) 少々

○作り方

- ①☆の材料を混ぜ合わせておく
- ②魚の切身に①のをせ、180℃のオーブンで15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。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・1/4(土)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)



※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

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 (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)	炭水化物等々比(%)	
												たんぱく質等々比(%)	脂肪等々比(%)※2
今月の平均 食事摂取量	497	21.4	13.9	274	2.4	213	0.30	0.45	38	4.9	2.0	59	25
保育園(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	59	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	