

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 月	ごはん 豚肉の甘みそ炒め 切り干し大根のスープ バナナ	牛乳 カナッペ 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	ぶたにく・すりみそ 煮干し・牛乳 脱脂粉乳・ベビーチーズ	精白米・ごま油	もやし・にんじん・たまねぎ ピーマン・切干しだいこん えのきたけ・パセリ・バナナ いちご・きゅうり・しめじ
2 火	ごはん 肉じゃが おろし汁 ネーブル	牛乳 肉まん りんご	スキムミルク 肉まん	牛肉・木綿豆腐・かつお節 脱脂粉乳・肉まん・牛乳	精白米・じゃがいも しらたき・片栗粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース えのきたけ・わかめ・ねぎ だいこん・こんぶ・ネーブル りんご
3 水	ごはん 魚の野菜あんかけ 春キャベツのみそ汁 いちご	牛乳 粉ふき芋 ネーブル	スキムミルク じゃがバター	魚切身・木綿豆腐・油揚げ 煮干し・みそ・脱脂粉乳 牛乳	精白米・片栗粉・油 じゃがいも・バター	にんじん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・しょうが・いんげん わかめ・キャベツ・ねぎ いちご・ネーブル
4 木	ごはん 麻婆豆腐 中華スープ りんご	牛乳 メープル マトレーヌ ネーブル	スキムミルク メープル マトレーヌ	木綿豆腐・ぶたミンチ 赤みそ・煮干し・牛乳 脱脂粉乳・卵	精白米・片栗粉・薄力粉 バター・すりごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ しょうが・ねぎ・わかめ いんげん・りんご・ネーブル えのきたけ
5 金	ごはん 納豆 トマト 春野菜のキッシュ きゅうりの浅漬け コンソメスープ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 芋入り ぜんざい りんご	麦茶 芋入り ぜんざい	納豆・ハム・生クリーム 卵・チーズ・あずき 牛乳・煮干し	精白米・さつまいも	キャベツ・たまねぎ・アスパラガス 赤ピーマン・トマト・きゅうり にんじん・ごぼう・いんげん パイナップル・バナナ
6 土	きのこスパゲティ ドレッシングサラダ りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ		ベーコン・牛乳 生クリーム・ヨーグルト	スパゲティ・オリーブ油 フレンチドレッシング	にんじん・生しいたけ・しめじ えのきたけ・ピーマン・きゅうり コーン・はくさい・バナナ・りんご
8 月	ごはん 照り焼きチキン 野菜の塩昆布和え もやしとわかめのスープ りんご	牛乳 ふかし芋 ネーブル	スキムミルク ふかし芋 ネーブル	鶏もも・煮干し・脱脂粉乳 牛乳	精白米・さつまいも	きゅうり・塩昆布・なす・にんじん たまねぎ・もやし・わかめ いんげん・りんご・ネーブル
9 火	ごはん 豆腐ときのこのグラタン トマト ミルクスープ ネーブル	牛乳 マカロニ あべかわ 人参スティック りんご(ひよこ)	スキムミルク マカロニ あべかわ 人参スティック	絹ごし豆腐・かつお汁 すりみそ・生クリーム 牛乳・チーズ・ウインナー 脱脂粉乳・きな粉	精白米・マヨネーズ バター・じゃがいも マカロニ	しめじ・えのきたけ・にんじん ねぎ・トマト・たまねぎ・パセリ ネーブル・りんご
10 水	玄米ごはん 魚の煮付け じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 りんご	麦茶 カップヨーグルト バナナ いりこ(以上児)		魚切身・油揚げ・煮干し みそ・ヨーグルト・牛乳	精白米・玄米・さつまいも じゃがいも	しょうが・にんじん・いんげん たまねぎ・わかめ・ねぎ・りんご バナナ
11 木	ごはん 納豆 松風焼き わかめときゅうりの酢の物 のっぺい汁 ネーブル	牛乳 卵ぞうすい りんご	麦茶 卵ぞうすい	納豆・かつお汁・卵 すりみそ・かにかまぼこ 鶏こまぎれ・厚揚げ かつお節・しらす干し	精白米・さといも・片栗粉 いりごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ わかめ・きゅうり・だいこん 乾しいたけ・ごぼう・いんげん こんぶ・ネーブル・りんご
12 金	ごはん 豚肉のトマト煮 コーンスープ (未)バナナ (以)パイナップル	牛乳 さつま芋 蒸しパン ネーブル	スキムミルク さつま芋 蒸しパン	ぶたにく・大豆・牛乳 ウインナー・卵・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも さつまいも・バター ホットケーキミックス 黒ごま・片栗粉	にんじん・たまねぎ・しめじ グリーンピース・コーン・パセリ パイナップル・ネーブル・バナナ
13 土	肉うどん 野菜のごま和え バナナ	牛乳 白パン りんご	牛乳 あんぱん りんご	牛肉・かまぼこ・かつお節 牛乳	うどん・すりごま・パン	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ ほうれんそう・こんぶ・きゅうり キャベツ・バナナ・りんご
15 月	ごはん じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 五目みそ汁 りんご	牛乳 フレンチトースト きゅうり 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 きゅうり スティック	かつお汁・厚揚げ・豆腐 煮干し・みそ・脱脂粉乳 卵・牛乳	精白米・じゃがいも さつまいも・食パン バター	にんじん・いんげん・生しいたけ みずな・りんご・きゅうり 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	489	20.7	12.2	275	2.5	214	0.28	0.44	30	5.1	1.8
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
16	火 ごはん 納豆 トマト ひじきの卵焼き けんちん汁 ネーブル	牛乳 フルフォ ルヴァン	スキムミルク フルフォ ルヴァン	納豆・油揚げ・卵・牛乳 木綿豆腐・削り節 脱脂粉乳	精白米・さといも しらたき	めひじき・にんじん・ねぎ・トマト だいこん・乾しいたけ・ごぼう こんぶ・ネーブル・バナナ・りんご みかん缶・メロン・パイン
17	水 食パン クリームシチュー 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	鶏こまぎれ・牛乳 生クリーム	食パン・じゃがいも フレンチドレッシング 精白米	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きゅうり・みかん缶・レーズン りんご・みずな・バナナ ネーブル
18	木 雑穀ごはん 鮭とキャベツの重ね蒸し 豆乳スープ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 焼きドーナツ りんご	スキムミルク お麩のラスク	さけ・豆乳・すりみそ 脱脂粉乳・牛乳	精白米・雑穀米・麩 バター	生しいたけ・えのきたけ・にんじん キャベツ・かぼちゃ・たまねぎ パセリ・パイン・バナナ・りんご
19	金 ☆親子遠足・お弁当の日☆ (ひよこ組 給食) 鶏ぞうすい 野菜のゆかり和え バナナ	牛乳 じゃが芋 焼き団子 りんご	牛乳 菓子 いりこ	牛乳・煮干し・鶏こまぎれ 卵	精白米・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・きゅうり ねぎ・キャベツ・バナナ・りんご
20	土 スバゲティ・ミートソース コールスローサラダ りんご	牛乳 塩パン バナナ	牛乳 クリーム パン バナナ	牛ミンチ・粉チーズ 牛乳	スバゲティ・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・乾しいたけ ピーマン・パセリ・きゅうり キャベツ・コーン・りんご・バナナ
22	月 ごはん 豚肉と卵のジンジャー炒め 相性汁 ネーブル	牛乳 コンフレク バナナ	スキムミルク コンフレク バナナ	ぶたにく・卵・ベーコン 牛乳・すりみそ・煮干し 脱脂粉乳	精白米・さつまいも はるさめ・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・しょうが しめじ・チンゲンサイ・ねぎ ネーブル・バナナ
23	火 麦ごはん チキンカレー 福神漬 ツナサラダ バナナ	牛乳 雪塩ちんすこう 人参スティック クワック(ひよこ) ネーブル(ひよこ)	スキムミルク 雪塩 ちんすこう 人参スティック	鶏こまぎれ・脱脂粉乳 ツナ・牛乳	精白米・押麦・じゃがいも マヨネーズ・油・薄力粉 クロワッサン	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 バナナ・ネーブル
24	水 ☆誕生会☆ 春の炊き込みごはん 魚のねぎソース マカロニサラダ かきたま汁 トマト いちご	牛乳 焼きドーナツ ネーブル	麦茶 桜もち	鶏こまぎれ・油揚げ・卵 魚切身・ハム・かつお節 牛乳	精白米・片栗粉・油 ごま油・マカロニ マヨネーズ・すりごま	ひじき・にんじん・たけのこ・ふき みつば・ねぎ・きゅうり・トマト たまねぎ・こんぶ・いちご ネーブル
25	木 ごはん 豆腐チャンプル ジャーマンポテトスープ (未)バナナ (以)パイン	牛乳 りんごゼリー ウエハース	スキムミルク りんごゼリー ウエハース	木綿豆腐・ぶたにく・卵 ウインナー・脱脂粉乳 ゼラチン・牛乳	精白米・ごま油 じゃがいも	ピーマン・にんじん・たまねぎ たけのこ・セロリー・パセリ パイン・りんごジュース・バナナ
26	金 ごはん 納豆 鶏肉と春野菜の炊き合わせ はんぺんの清汁 ネーブル	麦茶 カップ ヨーグルト バナナ	スキムミルク コーンマヨ トースト	納豆・鶏もも・削り節 はんぺん・脱脂粉乳 牛乳・ヨーグルト	精白米・じゃがいも マヨネーズ・食パン	たけのこ・ごぼう・にんじん ふき・わかめ・こんぶ・ねぎ ネーブル・バナナ・コーン
27	土 三色丼 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 米粉パン バナナ	牛乳 メロンパン バナナ	かつお汁・卵・煮干し みそ・豆腐・牛乳	精白米・パン	しょうが・にんじん・ねぎ ほうれんそう・わかめ・えのきたけ りんご・バナナ
30	火 ごはん 回鍋肉(ホイコーロ) ワンタンスープ ネーブル	牛乳 プリン 人参スティック りんご(ひよこ)	スキムミルク プリン 人参スティック	ぶたにく・赤みそ・煮干し 脱脂粉乳・卵・牛乳	精白米・じゃがいも ワンタン・すりごま	キャベツ・にんじん・乾しいたけ ピーマン・わかめ・えのきたけ たまねぎ・いんげん・ネーブル りんご

☆豆腐ときのこのグラタン☆

○材料(4人分)

- ・絹ごし豆腐 1丁
- ・かしわミンチ 100g
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1/2パック
- ・えのきたけ 1束
- ・白ねぎ 1/2本
- ・バター 5g

- ・牛乳 50cc
- ・生クリーム 大さじ2
- ・すりみそ 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩 少々
- ・ピザ用チーズ 適量

○作り方

- ①にんじんは細切り、白ねぎは輪切り、きのこ類は2cm位の長さに切る。
- ②豆腐は4等分に切り耐熱皿に並べておく。
- ③鍋にバターを溶かしミンチを入れ炒める。①の材料もいれ火が通ってきたら牛乳、生クリーム、すりみそ、マヨネーズ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④豆腐の上から③をかけて最後にチーズをのせて180℃のオーブンで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。
- ・食事の事等でお困りの事がありましたら、お気軽に声をおかけ下さい。
- ・4/19(金)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)