

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	金	ツナトマトスパゲティ 切干大根のサラダ コーンのミルクスープ ゼリー	【4日】 さくらおむすび ほうじ茶 【18日】 チョコレートケーキ ほうじ茶	まぐろ水煮缶詰・ベーコン・普通牛乳・かつお節・鶏卵・生クリーム(1歳児以上)	マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・なたね油・三温糖・オレンジゼリー・精白米・薄力粉・ミルクチョコレート(3歳児以上)	たまねぎ・トマトソース・トマトホール缶詰・マトジュース・トマケチャブ・切干しいたけ・にんじん・ほうれんそう・コーン缶詰・クリーム・焼きのり・いちご
5	土	ホットドッグ ブルーベリージャムサンド ブロッコリー コーンスープ バナナ	お菓子 ほうじ茶	フランクフルトソーセージ	ロールパン・マヨネーズ・甘辛せんべい	トマケチャブ・キャベツ・ブルーベリージャム・ブロッコリー・バナナ
7	月	ひじきごはん 厚焼き卵 豆腐汁	オレンジケーキ ほうじ茶	油揚げ・鶏卵・木綿豆腐・ぶたかた	精白米・大豆油・砂糖・三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター	乾ひじき・乾しいたけ・にんじん・にんじん・こまつな・カットわかめ・オレンジジュース・みかん缶詰
8	火	ご飯 鮭の西京焼き きんぴら ほうれん草のかきたま汁 りんご	ふかしさつま芋 牛乳	さけ・甘みそ・さつま揚げ・鶏卵・普通牛乳	精白米・押麦・砂糖・調合油・いりごま・三温糖・片栗粉・蒸しさつまいも	ごぼう・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・りんご
9	水	ご飯 煮込みハンバーグ 花野菜 白菜のスープ	にんじんスコーン 牛乳	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳・鶏卵	精白米・押麦・パン粉・大豆油・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・ブロッコリー・カリフラワー・はくさい・えのきたけ
10	木	ロールパン 鶏肉の粉チーズ焼き マカロニサラダ かぶのポトフ	【10日】 白玉ぜんざい ほうじ茶 【24日】 さくらおむすび ほうじ茶	鶏もも・パルメザンチーズ・まぐろ油漬缶詰(白)・ウインナーソーセージ・あずき・かつお節	ロールパン・大豆油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・なたね油・じゃがいも・白玉粉・三温糖・精白米	にんじん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・焼きのり
11	金	ご飯 じゃが芋と鶏のてり煮 小松菜とりのりのお浸し 白菜とえのきのみそ汁	カステラ ほうじ茶	若鶏もも・しらす干し・甘みそ	精白米・押麦・じゃがいも・有塩バター・いりごま・カステラ	こまつな・焼きのり・はくさい・えのきたけ・長ねぎ
12	土	ツナサンド いちごジャムサンド ブロッコリー コーンスープ バナナ	お菓子 ほうじ茶	まぐろ水煮缶詰(白)	マヨネーズ・ロールパン・ソフトマーガリン	きゅうり・いちごジャム・ブロッコリー・バナナ
15	火	ご飯 ぶりの塩焼き ブロッコリーのごま和え 豆腐・なめこの味噌汁	フルーツヨーグルト クラッカー ほうじ茶	ぶり・木綿豆腐・甘みそ・プレーンヨーグルト・脱脂粉乳	精白米・押麦・いりごま・三温糖・ソーダクラッカー	ブロッコリー・なめこ・長ねぎ・みかん缶詰・バインアップル缶詰・りんご
16	水	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ ゼリー	クロワッサン 牛乳	ぶたかた・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳	精白米・押麦・大豆油・三温糖・片栗粉・ごま油・緑豆はるさめ・マヨネーズ・なたね油・オレンジゼリー・クロワッサン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・エリンギ・たけのこ水煮缶詰・こまつな・長ねぎ・カットわかめ
17	木	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のお浸し さつま芋のみそ汁	すいとん ほうじ茶	若鶏もも・かつお節・甘みそ・油揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・片栗粉・薄力粉・調合油・さつまいも	しょうが・にんにく・ほうれんそう・りよくとうもやし・にんじん
28	月	ご飯 たらとほうれん草のグラタン 粉ふき芋 ニコニコスープ	シュガーバターサンド 牛乳	たら・普通牛乳	精白米・押麦・調合油・薄力粉・有塩バター・じゃがいも・食パン・三温糖	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒
29	火	ご飯 えのきたけの佃煮 豚肉の生姜焼き きやべつのおかか和え 大根と油揚げのみそ汁	ヨーグルト せんべい ほうじ茶	ぶたかたロース・かつお節・油揚げ・甘みそ・ヨーグルト	精白米・押麦・しょうゆせんべい	えのきたけ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・だいこん・長ねぎ

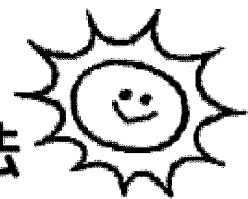
区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	557	19.3	17.5	159	2.1	169	0.29	0.36	32	4.0	2.1
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	580	18	12~18	275	2~10	150~375	0.26	0.39	18	4	2未満
炭水化物エネルギー-比(%)	57 %		たんぱく質エネルギー-比(%)		14 %		脂肪エネルギー-比(%)※2		28 %		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

都合により献立の内容を変更する場合があります。3歳児未満には午前中におやつがあります。

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
30 水	チキンカレーライス フレンチサラダ わかめともやしのスープ みかん	クロワッサン 牛乳	若鶏むね・普通牛乳	精白米・じゃがいも・大豆油・なたね油・クロワッサン	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ・塩わかめ・りよくとうもろやし・長ねぎ・みかん
31 木	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 一口チーズ バナナ	しゃけおむすび ほうじ茶	豆みそ・ぶたひき肉・蒸しかまぼこ・プロセスチーズ・塩ざけ	中華めん・調合油・さつまいも・三温糖・精白米・いりごま	長ねぎ・にら・だいずもやし・コーン缶詰粒・にんじん・バナナ・焼きのり



乾物は栄養が凝縮! 切り干し大根のおすすめ調理法



乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。

例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。

切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にすると子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。また、ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。

切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。保育園の切り干し大根のサラダでは程よい硬さに茹でて提供しています。

