

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
26 水	ご飯 切り干し大根とひじきの炒め煮 小松菜のごま酢和え バナナ	みかん缶 スキムミルク(全乳) お麩のラスク	ぶたもも・油揚げ・大豆水 煮缶詰・蒸しかまぼこ・脱 脂粉乳	強化米・サラダ油・じゃがい も・砂糖・いりごま・観世ふ が・無塩バター・グラニュー糖	みかん缶詰・切干しだいこん・ひじ き・にんじん・青ピーマン・しょう が・こまつな・だいずもやし・バナ ナ
27 木	ご飯 春雨の炒め物 味噌汁(厚揚げ・茄子・青菜) オレンジ	牛乳 プチマドレーヌ 牛乳 豆腐入りお好み焼き	普通牛乳・牛ひき肉・煮干 し(いりこ)・生揚げ・み そ・絹ごし豆腐・鶏卵・削 り節	マドレーヌ・強化米・はるさ め・サラダ油・いりごま・砂 糖・ごま油・お好み焼き粉・ マヨネーズ	にんにく・にんじん・青ピーマン・ たまねぎ・葉ねぎ・生いたけ・な す・ほうれんそう・オレンジ・キャ ベツ・コーン缶詰粒
28 金	ご飯 鮭の生姜焼き ポイルキャベツ たっぷり野菜スープ	牛乳 カール フルーツあんみつ	普通牛乳・べにざけ・大豆 水煮缶詰・ベーコン・こし あん	コーンスナック・強化米・片 栗粉・サラダ油・オリーブ油	しょうが・キャベツ・たまねぎ・ブ ロccoli・バナナ・みかん缶詰・ もも缶詰・パイナップル缶詰
29 土	マジエンバ コンソメスープ	オレンジ 牛乳 パン	ベーコン・普通牛乳	スパゲッティ・砂糖・パン(市 販用)	オレンジ・ゆでれんこん・レタス・ 焼きのり・たまねぎ・にんじん・パ セリ



ぐんぐん・のびのび

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	492	18.4	15.5	266	1.9	162	0.23	0.40	20	3.3	1.6
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	500	19	11~17	225	1.8	200	0.25	0.30	20	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	56%		たんぱく質エネルギー比(%)		15%		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		



きらきら

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	534	20.7	15.5	276	2.2	163	0.26	0.41	23	3.9	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	535	23	12~17	300	2.2	225	0.30	0.40	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(%)		15%		脂肪エネルギー比(%)※2		26%		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



レシピを紹介
します。



ちくわサラダ

熊本のご当地
グルメです。



★材料★(4人分)

竹輪	160g
じゃが芋	100g
人参	30g
玉ねぎ	45g
きゅうり	80g
マヨネーズ	30g
塩コショウ	少々
水	適宜
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	6g
マヨネーズ	15g
サラダ油	適宜

★作り方★

- ①竹輪に縦に切り込みを入れます。
- ②♡の材料でポテトサラダを作ります。
- ③じゃが芋は茹でてつぶします。
人参・玉ねぎは粗みじん切りにし、様子を
みながら電子レンジに4~5分かかけます。
きゅうりも粗みじん切りにし塩もみして、
絞って水分をききます。
- ④③をマヨネーズ・塩コショウで味を整えます。
- ⑤切り込みを入れた竹輪に、ポテトサラダを
はさみます。
- ⑥Aの材料をボウルに入れ衣を作り、⑤を
つけて揚げて完成です。

子どもたちに、とても人気でした(≥▽≤)
とても美味しいので、ぜひ作ってみて下さい。