

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
25 木	ご飯 厚揚げとひじきの煮物 酢の物 (かまぼこ・人参・胡瓜・わかめ)	ブルーチーズ スキムミルク (全乳) すいか おかき	ブルーチーズ・普通牛乳・若鶏もも・生揚げ・大豆水煮缶詰・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳	強化米・こんにやく・砂糖・サラダ油・あられ	ひじき・にんじん・ごぼう (ささごぼう)・さやいんげん・カットわかめ・きゅうり・すいか
26 金	ご飯 鮭のムニエル キャベツときゅうりの塩昆布和え 味噌汁 (油揚げ・茄子・玉ねぎ) メロン	牛乳 卵ボーロ アイスクリーム	普通牛乳・ペにざけ・油揚げ・みそ・煮干し (いりこ)・アイスクリーム	衛生ボーロ・強化米・薄力粉・サラダ油	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布・なす・たまねぎ・葉ねぎ・メロン
27 土	親子丼 味噌汁 (油揚げ・玉葱)	牛乳 かつばえびせん 牛乳 お菓子	普通牛乳・煮干し (いりこ)・若鶏もも・鶏卵・油揚げ・みそ	小麦粉あられ・強化米・砂糖	にんじん・たまねぎ・干しいたけ・葉ねぎ
29 月	ご飯 鶏肉とマカロニのトマトシチュー オクラと人参のおかかマヨサラダ	プリン スキムミルク (全乳) ツナマヨパン	若鶏もも・削り節・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳・ツナ缶詰	カスタードプリン・強化米・サラダ油・じゃがいも・マカロニ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・オクラ・コーン缶詰粒・パセリ
30 火	ご飯 魚のチーズピカタ トマト・キュウリ すまし汁 (麩・みつば・はんぺん) パインアップル	牛乳 プチロールケーキ お茶 コーンのかき揚げ風	普通牛乳・しいら・粉チーズ・鶏卵・削り節・はんぺん・ロースハム	スポンジケーキ・強化米・薄力粉・サラダ油・観世ふ・ホットケーキミックス	パセリ・トマト・きゅうり・切りみつば・パインアップル・コーン缶詰粒
31 水	ご飯 タンダーチキン 千切りキャベツ 味噌汁 (豆腐・ニラ・しめじ) オレンジ	牛乳 コーンポタージュスナック お茶 食べるいりこ きゅうりスティック	普通牛乳・若鶏もも・プレーンヨーグルト・煮干し (いりこ)・木綿豆腐・みそ	コーンスナック・強化米	にんにく・たまねぎ・キャベツ・にら・おなめじ・オレンジ・きゅうり



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	533	19.8	18.9	292	2.1	199	0.26	0.44	21	3.2	1.5
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	52 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		32 %		
	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	571	21.8	19.3	293	2.5	205	0.29	0.43	24	3.8	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	53 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		30 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

佐賀のグルメ
「ぎょう汁」のレシピ
を紹介します。

ぎょう汁



佐賀の
「ぎょう汁」は
カレー味

★材料★(4人分)

- ・魚すり身 140g
- ・玉ねぎ 40g
- ・人参 40g
- ・カレー粉 1.2g
- ・薄口しょうゆ 小さじ 1
- ・薄力粉 12g
- ・パン粉 20g
- ・サラダ油 適宜

★作り方★

- ①玉ねぎ・人参を粗みじん切に切る。
- ②ボウルにすり身と切った玉ねぎと人参を入れ、
カレー粉・しょうゆを加えよく混ぜ合わせます。
- ③②のタネを小判型に成形し、薄力粉・パン粉の
順で衣を付けます。
- ④③をきつね色に揚げて完成です。

魚が苦手なお子さんでも、すり身を使用して
カレー味なのでパクパク食べられますよ!!

