

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
27 金	ご飯 鮭のタルタル焼き ポイルキャベツ 味噌汁 (大根・えのき・里芋・人参)	牛乳 プチカステラ スキムミルク (全児) グリーンケーキ	普通牛乳・べにざけ・鶏卵・ 煮干し (いりこ)・みそ・脱 脂粉乳	カステラ・強化米・マヨネー ズ・さといも・ホットケーキ ミックス・無塩バター・砂糖・ 粉糖	たまねぎ・パセリ・キャベツ・だい ごん・にんじん・えのきたけ・葉ね ぎ・ほうれんそう
28 土	かしわバター丼 味噌汁 (豆腐・椎茸)	牛乳 おかき 牛乳 お菓子	普通牛乳・若鶏もも・木綿豆 腐・煮干し (いりこ)・みそ	あられ・無塩バター・強化米・ 小麦粉あられ	にんにく・しょうが・根菜ねぎ・焼 きのり・生しいたけ・葉ねぎ
30 月	岡山カレー 中華風サラダ	オレンジ スキムミルク (全児) バナナ (3時) せんべい	若鶏もも・ロースハム・鶏 卵・脱脂粉乳	サラダ油・じゃがいも・砂糖・ 強化米・はるさめ・ごま油・塩 せんべい	オレンジ・たまねぎ・にんじん・も も缶詰・しょうが・きゅうり・バナ ナ



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	416	15.4	14.0	248	1.4	139	0.19	0.37	18	2.3	1.4
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 (%)	54 %		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		



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	438	16.8	14.1	249	1.6	139	0.20	0.36	18	2.6	1.7
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 (%)	55 %		たんぱく質エネルギー比 (%)		15 %		脂肪エネルギー比 (%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

高知のご当地
麺料理「ジャン麺」の
レシピを紹介します。



ジャン麺

子どもたちにも
人気のメニュー
でした。

★材料★(4人分)

- ・中華麺 280g
- ・豚肉ばら 80g
- ・にら 20g
- ・にんにく 5g
- ・しょうが 5g
- ・ごま油 適量
- ・赤味噌 20g
- ・薄口醤油 10cc
- ・みりん 10cc
- ・砂糖 10g
- ・中華だし 4g
- ・片栗粉 適量
- ・鶏卵 80g

A

★作り方★

- ① 豚ばら肉を食べやすい長さに切る。
- ② にらは、2~3 cm程度の長さに切る。
- ③ にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①の肉を炒める。
- ⑤ 鍋にAを入れ沸騰させる。
- ⑥ ⑤に炒めた肉を入れ再度沸騰させ、にらを入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 卵を溶いて、⑥に菜箸などを使ってなるべく細く流し火が通ったらスープの完成です。
- ⑧ 茹でた中華麺を器に盛り、⑦のスープをかけたら完成です。



本場の「ジャン麺」はホルモンを使うのですが、園では豚ばら肉を使って作りました。