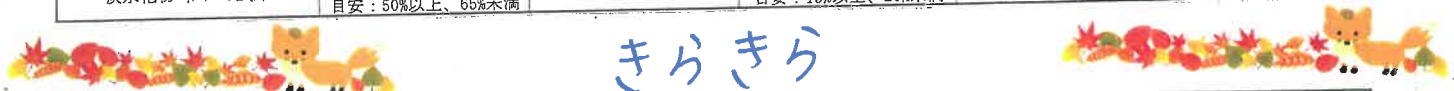


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
27 水	ご飯 のっぺい汁 竹輪の味噌マヨネーズ和え	牛乳 せんべい 牛乳 手作りリングドーナツ	普通牛乳・煮干し(いりこ) ・ぶたもも・木綿豆腐・ 焼き竹輪・みそ・鶏卵	甘辛せんべい・強化米・こんにゃく・さといも・片栗粉・ マヨネーズ・砂糖・ホットケ-キミックス・粉糖・サラダ油	ぶなしめじ・にんじん・だいこん・ 葉ねぎ・キャベツ・ひじき
28 木	ご飯 ブルコギ かき玉スープ りんご	ブルーチェ- お茶 洋風お好み焼き	ブルーチェ-・普通牛乳・牛もも・赤みそ・鶏卵・ロー スハム	強化米・砂糖・ごま油・いりごま・サラダ油・片栗粉・お好み焼き粉	にんにく・たまねぎ・にんじん・だい ずもやし・キャベツ・にら・干し しいたけ・ほうれんそう・りんご・ コーン缶詰粒・あおのり
29 金	ご飯 バターポテト 千切りキャベツ 貝いっばい味噌汁	牛乳 ミニフィナンシェ スキムミルク(全乳) バナナ(3時) クラッカー	普通牛乳・しら・木綿豆腐・ みそ・煮干し(いりこ) ・脱脂粉乳	フィナンシェ・強化米・じゃがいも・無塩バター・サラダ油・さといも・スナッククラッカー	あおのり・キャベツ・だいこん・に んじん・えのきたけ・葉ねぎ・バナナ
30 土	てんかけラーメン 白菜の土佐和え	もも缶 牛乳 パン	削り節・普通牛乳	中華めん・パン(市販用)	もも缶詰・生わかめ・葉ねぎ・だい ずもやし・はくさい



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	516	18.7	17.7	283	1.9	182	0.26	0.43	27	4.0	1.6
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		31 %		
	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	550	20.7	17.6	282	2.2	182	0.29	0.43	32	4.8	1.9
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(%)	56 %		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		



簡単にパパッと作
れるメニューです。

はいから丼

大阪のご当地グル
メで、子どもたちも
よく食べていました

★材料★(4人分)

深ねぎ 100g
 かまぼこ 30g
 鶏卵 120g
 揚げ玉 20g
 ねぎ 30g
 かつお節 20g
 昆布(出汁用) 5g
 薄口醤油 20cc
 みりん 20cc
 砂糖 10g
 白飯 お好みの量で

★作り方★

- ① 鍋に昆布を入れ、かつお節と共に出汁をとる。
- ② 深ねぎは斜めに切る、かまぼこは食べやすい
大きさに切る、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に深ねぎ、かまぼこを入れ軽く煮る
- ④ ③に調味料を入れ味を調えたら、溶き卵を入れ
卵に火が通ったら揚げ玉を入れ火を止める。
- ⑤ 器に白飯を盛り、④をかけて完成です。

※出汁は昆布やかつお節からとらなくても、だしパック
を利用してもよいですよ。



揚げ玉が入っているので、「ためき丼」とも言われているそうです。
お好みで、三つ葉を入れたり、刻みのりを散らしたいにしても良いと思います。

