



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
29 水	ご飯 豆腐の中華煮 ポテトサラダ	プリン スキムミルク (全児) バナナ せんべい	ぶたもも・削り節・木綿豆腐・うずら卵水煮缶詰・脱脂粉乳	カスタードプリン・強化米・ごま油・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ・塩せんべい	にんにく・にんじん・はくさい・干しいたけ・たけのこ水煮缶詰・チンゲンサイ・たまねぎ・きゅうり・バナナ
30 木	ご飯 五目さんぴら 味噌汁 (南瓜・人参・玉葱)	牛乳 ポリンキー スキムミルク (全児) 人参蒸しパン	普通牛乳・ぶたばら・さつま揚げ・大豆水煮缶詰・みそ・煮干し (いりこ)・脱脂粉乳・鶏卵	コーンスナック・強化米・サラダ油・こんにゃく・砂糖・いりごま・蒸しパンミックス・無塩バター	ごぼう (ささごぼう)・にんじん・青ピーマン・たけのこ水煮缶詰・かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ
31 金	バターチキンカレー スパゲッティ・サラダ (チーズ)	ブルーチェ フルーツヨーグルト和え	ブルーチェ・普通牛乳・若鶏もも・生クリーム・ロースハム・プロセスチーズ・プレーンヨーグルト	サラダ油・無塩バター・強化米・スパゲッティ・マヨネーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・バナナ・もも缶詰・パイナップル缶詰



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	530	19.0	18.2	288	2.0	207	0.28	0.42	25	5.0	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(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		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	572	21.2	18.5	296	2.4	216	0.32	0.43	30	6.0	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(%)	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		



サツマイモと大豆のかりかり



栄養満点で、子ども
たちに大人気でした。

★材料★(4人分)

さつまいも	240g
水煮大豆	80g
片栗粉	適宜
砂糖	24g
濃口醤油	12cc
みりん	12cc
サラダ油(揚げ用)	適宜

★作り方★

- ①大豆を流水で軽く洗い、ザルにあげキッチンペーパーなどで水気を軽く拭き取り、袋に入れて片栗粉をまんべんなくまぶします。
- ②サツマイモは、1~2 cm角に切り、水にさらします。
- ③揚げ鍋に油を熱し、大豆を揚げていきます。その間に、サツマイモをザルにあげ水気をキッチンペーパーなどで軽く拭き取り、大豆と同じく片栗粉をまぶします。
- ④揚げ上がった大豆は油をきっておき、サツマイモを揚げていき大豆と同じく油をきります。
- ⑤油をきった大豆とサツマイモを、フライパンまたは鍋に入れ熱いうちに砂糖を入れまんべんなく絡ませます。
- ⑥砂糖がなじんだら、しょうゆとみりんを回し入れ全体に絡ませ火にかけて水分を飛ばして完成です。

いも類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果やビタミンC、ビタミンB1・B2も豊富なので美肌効果が期待できるサツマイモと、「畑の肉」と言われ「たんぱく質」「炭水化物(糖質)」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」の五大栄養素が含まれている大豆を使ったレシピです。園では3時のおやつとして出しました。

