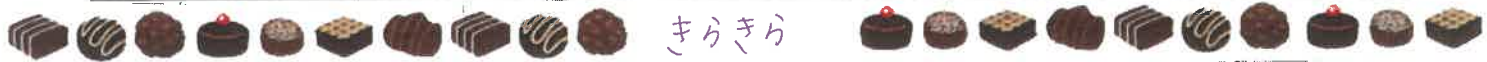


| 日 曜  | 昼食                                           | おやつ                       | 赤:血や肉になる                                  | 黄:熱や力となる                                 | 緑:調子をととのえる                                                    |
|------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 27 木 | 肉玉そば<br>ほうれん草と白菜のごま和え<br>バナナ                 | 牛乳<br>ウエハース<br>お茶<br>おにぎり | 普通牛乳・鶏卵・ぶたばら・<br>なると                      | ウエハース・中華めん・砂糖<br>・ごま油・いりごま・強化米           | たまねぎ・しょうが・たけのこ水煮<br>缶詰・葉ねぎ・ほうれんそう・はく<br>さい・にんじん・バナナ・味付けの<br>り |
| 28 金 | ご飯<br>魚のチーズピカタ<br>ボイルブロッコリー<br>味噌汁(豆腐・大根・椎茸) | りんご<br>牛乳<br>かぼちゃドーナツ     | しいら・粉チーズ・鶏卵・<br>木綿豆腐・煮干し(いりこ<br>)・みそ・普通牛乳 | 強化米・薄力粉・サラダ油・<br>ホットケーキミックス・マー<br>ガリン・砂糖 | りんご・パセリ・ブロッコリー・生<br>しいたけ・葉ねぎ・だいこん・かぼ<br>ちゃ                    |



| 区分                      | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 肪<br>(g)     | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg)       | ビタミンA<br>(レチノール当量:<br>RE)(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg)   | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------------------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|-------------|--------------|
| 今月の平均<br>食事摂取量          | 542             | 19.8         | 18.4           | 292           | 2.0             | 183                           | 0.29           | 0.44           | 28              | 4.3         | 1.7          |
| 保育所(園)における<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂 肪<br>(g)     | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg)       | ビタミンA<br>(レチノール当量:<br>RE)(μg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg)   | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|-------------------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|-------------|--------------|
| 今月の平均<br>食事摂取量          | 588             | 22.1         | 19.2           | 301           | 2.4             | 191                           | 0.33           | 0.44           | 32              | 5.1         | 1.9          |
| 保育所(園)における<br>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 |             |              |

魚嫌いな子どもにも  
おすすめのメニューを  
紹介します。



## フィッシュナゲット



チキンナゲットの  
お魚バージョン  
です。

### ★材料★(4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 白身魚のすり身   | 150g |
| 豆腐        | 80g  |
| おろししょうが   | 2g   |
| ねぎ        | 20g  |
| 鶏がらスープの素  | 4g   |
| 塩こしょう     | 少々   |
| 片栗粉       | 20g  |
| 薄力粉       | 適宜   |
| サラダ油(揚げ油) | 適宜   |

### ◆作り方◆

- ① 豆腐は手で崩してザルに入れ水気をきっておく。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルに、すり身・①・②・おろししょうが・鶏がらスープの素・塩こしょう・片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 小判型に形成し、薄力粉を薄く付けて、きつね色になるまで揚げる。

※豆腐の水分は十分にきって使用しましょう。  
(厚手のキッチンペーパーなどで絞るとよい)

♥お好みでケチャップなどをつけて食べるのもおすすめです♥

1月の誕生会メニューで出しましたが、子どもたちがとてもよく食べてくれました。普段、魚を食べてくれないお子様には是非おすすめです。試してみてください。