



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
26 水	ご飯 ひじきの五目煮 酢の物 (キャベツ・人参・胡瓜・わかめ)	牛乳 ビスケット お茶 北上コロッケ	普通牛乳・若鶏もも・焼き 竹輪・生揚げ・ぶたひき肉 ・牛ひき肉・鶏卵	ビスケット・強化米・こんに ゃく・砂糖・さといも・パン 粉・薄力粉・サラダ油	乾ひじき・にんじん・ごぼう (さ さごぼう)・グリーンピース・きゅう り・キャベツ・カットわかめ・たま ねぎ・アスパラガス
27 木	ご飯 中華風きんぴら 具いっぱい味噌汁	りんご 牛乳 クリームボックス	牛もも・木綿豆腐・みそ・ 煮干し (いりこ)・普通牛 乳・生クリーム・コンデ ンスミルク	強化米・ごま油・こんにゃく ・いりごま・砂糖・さといも ・食パン (市販用)・コーン スターチ・無塩バター・グラ ニュー糖	りんご・ごぼう (ささごぼう)・に んじん・青ピーマン・だいこん・え のきたけ・葉ねぎ
28 金	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 温野菜 (南瓜) 味噌汁 (油揚げ・里芋・椎茸) バナナ	牛乳 おかき スキムミルク (全乳) ポテコ (わなげ)	普通牛乳・べにざけ・鶏卵 ・粉チーズ・油揚げ・みそ ・煮干し (いりこ)・脱脂 粉乳	あられ・強化米・薄力粉・パ ン粉・サラダ油・さといも・ 小麦粉あられ	パセリ・かぼちゃ・生しいたけ・葉 ねぎ・バナナ
29 土	サンギ井 すまし汁 (はんぺん・わかめ)	みかん缶 牛乳 お菓子	若鶏もも・鶏卵・削り節・ はんぺん・普通牛乳	片栗粉・サラダ油・砂糖・強 化米・小麦粉あられ	みかん缶詰・たまねぎ・葉ねぎ・生 わかめ
31 月	マヨネーズ五目チャーハン ツナサラダ 味噌汁 (豆腐・じゃが芋・小松菜)	牛乳 せんべい フルーツパフェ	普通牛乳・焼き豚・鶏卵・ 乾いんげんまめ・ツナ缶詰 ・木綿豆腐・みそ・煮干し (いりこ)・アイスクリー ム・生クリーム	甘辛せんべい・サラダ油・マ ヨネーズ・強化米・じゃがい も・コーンフレーク・クッキ ー	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒 ・きゅうり・キャベツ・こまつな・ もも缶詰・いちご



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	521	18.7	18.3	284	1.8	172	0.25	0.42	25	4.4	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(%)		14 %		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		



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	561	20.7	18.7	288	2.2	171	0.28	0.42	30	5.3	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(%)	55 %		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		

おやつに、とても良
いレシピを紹介!!
園でもおやつで出し
ました。

じゃがしらすスティック



★作り方★

- ①じゃが芋を皮を剥き、適当な大きさに切って茹でる。
- ②茹であがったじゃが芋を潰して、しらす・片栗粉・
青のりをよく混ぜ合わせる。
- ③②をスティック状に形成し、油で揚げる。
(高温でサッと揚げた方が、カリッと仕上がります)
- ④お皿に盛り付け、お好みで塩を軽く振る又はケチャップ
につけて食べてもG o o!!

🌸栄養価も高いので是非作ってみて下さい🌸

★材料★ (5人分)

じゃが芋 300g
しらす 25g
片栗粉 20g
青のり 1.5g
揚げ油 適宜
お好みで塩・ケチャップ

「しらす」の栄養

カルシウムやビタミンD、たんぱく質などの栄養素が豊富に含まれており、骨や筋肉の健康を維持するのに役立ちます。また、免疫力を高めたり、脳の機能を改善したりする効果も期待できます。

「じゃが芋」の栄養

カリウム・ビタミンC・食物繊維・ポリフェノールなどの栄養素が含まれており、さまざまな健康効果が期待できます。