

| 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                                           |
|------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 23 水 | ご飯<br>豆腐とひじきの煮物<br>汁の物 (しらす・人参・胡瓜・わかめ)           | ヨーグルト<br>スキムミルク (全乳)<br>オレンジ<br>せんべい  | プレーンヨーグルト・若鶏もも・木綿豆腐・焼き竹輪・大豆水素缶詰・乾いんげん・わかめ・しらす干し・脱脂粉乳 | 強化米・こんにゃく・砂糖・サラダ油・いりごき・塩せんべい               | 乾ひじき・切干しだいこん・ごぼう (ささごぼう)・にんじん・きゅうり・生わかめ・オレンジ         |
| 24 木 | ご飯<br>チャプチェ<br>キャベツの野菜スープ<br>梅                   | 牛乳<br>丸ほうろ<br>お茶<br>チーズポテト            | 普通牛乳・牛もも・ベーコン・フロセスチーズ                                | 衛生ボーロ・強化米・はるさめ・ごま油・砂糖・いりごき・じゃがいも           | にんじん・たまねぎ・生しいたけ・にら・青ピーマン・にんにく・まこんぶ・キャベツ・いちご・あおのり     |
| 25 金 | ご飯<br>魚の味噌汁<br>インディアンサラダ                         | バナナ<br>牛乳<br>パンキッシュ                   | しいら・みそ・普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・粉チーズ                             | 強化米・スパゲッティ・マヨネーズ・食パン (市販用)                 | バナナ・にんじん・だいこん・たまねぎ・葉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・ほうれんどう・ぶなしめじ |
| 26 土 | ひき肉ニラ玉丼<br>味噌汁 (豆腐・しめじ)                          | 牛乳<br>ウエハース<br>グレースジュース<br>お菓子        | 普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵・みそ・煮干し (いりこ)・木綿豆腐                      | ウエハース・ごま油・強化米・小麦粉あられ                       | しょうが・たまねぎ・にら・ぶなしめじ・葉ねぎ・ぶどうジュース                       |
| 28 月 | ご飯<br>田舎汁<br>わくわくサラダ<br>バナナ                      | 牛乳<br>フチカステラ<br>スキムミルク (全乳)<br>人参蒸しパン | 普通牛乳・煮干し (いりこ)・若鶏もも・木綿豆腐・みそ・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵            | カステラ・強化米・はるさめ・マヨネーズ・蒸しパンミックス・無塩バター・砂糖・サラダ油 | にんじん・ごぼう (ささごぼう)・かぼちゃ・葉ねぎ・きゅうり・青ピーマン・たまねぎ・バナナ        |
| 30 水 | ご飯<br>エビカツ<br>千切りキャベツ<br>おまし汁 (厚揚げ・たけのこ)<br>オレンジ | りんご<br>フルーチェ                          | むきえび・はんぺん・鶏卵・削り節・生揚げ・フルーチェ・普通牛乳                      | 強化米・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉・パン粉・サラダ油                 | りんご・キャベツ・たけのこ水素缶詰・たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ                      |



| 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           | 496             | 19.5         | 16.1           | 285           | 2.0             | 188                           | 0.24           | 0.43           | 24              | 3.5         | 1.6          |
| 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(%) |               | 16 %            |                               | 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 |             |              |



| 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           | 533             | 21.8         | 16.6           | 288           | 2.3             | 200                           | 0.27           | 0.43           | 28              | 4.1         | 1.8          |
| 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(%) |               | 16 %            |                               | 脂肪エネルギー比(%)※2  |                | 28 %            |             |              |
|                          | 目安: 50%以上、65%未満 |              |                |               | 目安: 13%以上、20%未満 |                               |                |                | 目標: 20%以上、30%未満 |             |              |



令和7年度は、「絵本・おはなし給食Day」として毎月一回、絵本やお話に出てくる料理をメニューに取り入れてみようと思います。どんなメニューが出るのかお楽しみに！



子どもたちに人気のあった  
おやつレシピを紹介します。

## 米粉の焼きドーナツ



### ★材料★ (4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 米粉        | 100g |
| ベーキングパウダー | 4g   |
| 絹ごし豆腐     | 120g |
| 砂糖        | 25g  |
| バター       | 20g  |
| 牛乳        | 50cc |

### ◆作り方◆

- ① バターを室温に戻しておくか、レンジで柔らかくする。
- ② ボウルに米粉・ベーキングパウダー・砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ②にバター・牛乳・絹ごし豆腐を手で崩しながら入れ、よく混ぜ生地を作る。
- ④ 何か型があれば、型に生地を入れ180℃に予熱したオーブンで20分焼く。  
(型がなければ生地を固めに作り、リング状に形成する)

小麦粉ではなく米粉を使用しているので、脂質が少なくタンパク質を効率的に吸収できます。  
また、小麦アレルギーの子どもさんやグルテンフリーをされている方でも食べられるので、とてもおすすめです。  
乳製品アレルギーの方は、バターは豆乳バター(園でも使用)牛乳は豆乳を使用するとよいでしょう。