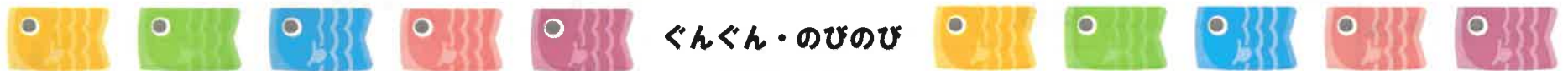




| 日  | 曜 | 昼食                                              | おやつ                           | 赤:血や肉になる                                     | 黄:熱や力となる                                 | 緑:調子をととのえる                                                  |
|----|---|-------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 26 | 火 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>無限きゅうり<br>味噌汁(南瓜・人参・玉葱)<br>りんご   | プリン<br>お茶<br>イタリアンお好み焼き       | ペにざけ・みそ・煮干し(いりこ)・鶏卵・ツナ缶詰・プロセ<br>スチーズ・削り節     | カスタードプリン・強化米・ごま<br>油・砂糖・いりごま・お好み焼き<br>粉  | ゆず・きゅうり・かぼちゃ・にんじん・<br>たまねぎ・葉ねぎ・りんご・キャベツ・<br>トマト・青ピーマン       |
| 27 | 水 | 宮崎カレー<br>切り干し大根の和え物<br>バナナ                      | お茶<br>せんべい<br>カルピスゼリー         | 牛もも(赤肉)・ツナ缶詰・乳<br>酸菌飲料・ゼラチン                  | 甘辛せんべい・さといも・サラダ<br>油・強化米・砂糖・いりごま         | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ごぼ<br>う(ささごぼう)・切り干しだいこん・ほ<br>うれんそう・刻み昆布・バナナ |
| 28 | 木 | ご飯<br>チャブチェ<br>豆腐とわかめのスープ                       | みかん缶<br>スキムミルク(全乳)<br>ビスケット   | 牛もも・削り節・木綿豆腐・脱<br>脂粉乳                        | 強化米・はるさめ・ごま油・砂<br>糖・いりごま・ビスケット           | みかん缶詰・にんじん・たまねぎ・生し<br>いたけ・にら・青ピーマン・にんにく・<br>カットわかめ・葉ねぎ      |
| 29 | 金 | ご飯<br>白身魚の梅焼き<br>キャベツの土佐和え<br>味噌汁(厚揚げ・じゃが芋・玉ねぎ) | 牛乳<br>おかし<br>牛乳<br>レモンケーキ(HM) | 普通牛乳・しら・みそ・削り<br>節・生揚げ・煮干し(いり<br>こ)・鶏卵・生クリーム | あられ・強化米・砂糖・サラダ<br>油・じゃがいも・ホットケーキ<br>ミックス | うめ塩漬・キャベツ・たまねぎ・だいず<br>もやし・葉ねぎ・レモン果汁                         |
| 30 | 土 | お麩の卵とじ丼<br>味噌汁(玉葱・えのき)                          | バナナ<br>牛乳<br>パン               | 煮しかまぼこ・鶏卵・削り節・<br>みそ・煮干し(いりこ)・普通<br>牛乳       | 銀世ふ・砂糖・強化米・パン(市<br>販用)                   | バナナ・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・<br>干ししいたけ・えのきたけ                          |



| 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           | 498             | 19.0         | 16.7           | 267           | 1.9             | 169                           | 0.24           | 0.43           | 21              | 3.1         | 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(%) |               | 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 |             |              |



| 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           | 546             | 21.6         | 17.5           | 284           | 2.2             | 172                           | 0.28           | 0.45           | 24              | 3.6         | 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           | 0.35           | 23              | 3.6         | 1.6          |
| 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 |             |              |

## レシピ紹介

### 「れんこん//塩チッПС」



野菜が苦手な子たちも「パリパリ」食感だったからか、よく食べていました。

#### ☆材料☆(4人分)

れんこん 160g  
片栗粉 8g  
青のり 1.2g  
鶏がらスープの素 1.2g  
サラダ油(揚げ用) 適宜

#### □作り方□

- ①れんこんは、薄くスライスする(スライサーを使うと簡単)
- ②キッチンペーパーなどで、軽く水分を拭く
- ③れんこんに片栗粉をまぶし、熱した油でカラッとなるまで揚げる
- ④揚げたれんこんに鶏がらスープの素と青のりをまぶして出来上がり

♡味はお好みで調整して下さいね

#### れんこんの栄養素

ビタミンC、食物繊維、カリウム、タンニン(ポリフェノール)が豊富な栄養野菜です。特にビタミンCはみかんの約1.5倍でデンプンに守られているため加熱に強く、風邪予防や美肌効果が期待できます。食物繊維は大根の約1.4倍で便秘解消効果、タンニンは消炎・抗酸化作用に役立ちます。カリウムは余分な塩分を排出し、高血圧予防や浮腫み解消に効果的。栄養を逃さないコツは、酢水にさらす時間を5分以内にする、スープや煮物・炊き込みご飯など煮汁ごと食べる。