



| 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 | 木 | ご飯<br>夏野菜の炒め物<br>味噌汁(豆腐・ニラ・しめじ)                       | バナナ<br>スキムミルク(全乳)<br>パインアップル<br>ビスコ       | ぶたもも・煮干し(いりこ)・<br>木綿豆腐・みそ・脱脂粉乳                            | 強化米・サラダ油・こんにゃく・<br>砂糖・片栗粉・ビスケット                    | バナナ・しょうが・たまねぎ・青ピーマ<br>ン・にんじん・干しいたけ・トマト・<br>さやいんげん・にら・ぶなしめじ・パ<br>インアップル            |
| 24 | 金 | シーフードカレー<br>トマトサラダ                                    | 牛乳<br>キャラメルコーン<br>スイカのゼリー                 | 普通牛乳・むきえび・ほたて貝<br>柱・けんさきいか・ゼラチン・<br>生クリーム                 | コーンスナック・じゃがいも・強<br>化米・無塩バター・サラダ油・砂<br>糖            | にんじん・たまねぎ・トマト・パセリ・<br>レタス・レモン果汁・すいか                                               |
| 25 | 土 | 豆腐丼<br>味噌汁(じゃが芋・小松菜)                                  | 牛乳<br>プチカステラ<br>お茶<br>お菓子                 | 普通牛乳・木綿豆腐・鶏卵・み<br>そ・煮干し(いりこ)                              | カステラ・砂糖・強化米・じゃが<br>いも・小麦粉あられ                       | たまねぎ・根菜ねぎ・干しいたけ・切<br>りみつま・こまつな                                                    |
| 27 | 月 | ご飯<br>味噌けんちん汁(キャベツ)<br>もずくの酢の物<br>メロン                 | もも缶<br>牛乳<br>ブルーベリー蒸しパン                   | 若鶏むね・木綿豆腐・みそ・普<br>通牛乳                                     | 強化米・サラダ油・砂糖・蒸しパ<br>ンミックス                           | もも缶詰・にんじん・ごぼう(ささごぼ<br>う)・生しいたけ・だいこん・キャベ<br>ツ・葉ねぎ・もずく・きゅうり・えのき<br>たけ・メロン・ブルーベリージャム |
| 28 | 火 | ご飯<br>鮭の竜田揚げ<br>トマト・レタス・キュウリ<br>味噌汁(厚揚げ・茄子・青菜)        | 牛乳<br>ビスケット<br>スキムミルク(全乳)<br>すいか<br>クラッカー | 普通牛乳・べにざけ・煮干し<br>(いりこ)・生揚げ・みそ・脱<br>脂粉乳                    | ビスケット・強化米・片栗粉・サ<br>ラダ油・スナッククラッカー                   | しょうが・トマト・レタス・きゅうり・<br>なす・葉ねぎ・ほうれんそう・すいか                                           |
| 29 | 水 | ご飯<br>高野豆腐のそぼろあん煮<br>拌三絲<br>オレンジ                      | プリン<br>お茶<br>お好み焼き風卵焼き                    | 凍り豆腐・鶏ひき肉・刺身用・<br>鶏卵・ロースハム・ベーコン                           | カスタードプリン・強化米・サラ<br>ダ油・砂糖・片栗粉・はるさめ・<br>ごま油・いりこま・薄力粉 | にんじん・青ピーマン・たまねぎ・まこ<br>んぶ・きゅうり・オレンジ・キャベツ・<br>あおのり                                  |
| 30 | 木 | ご飯<br>スタミナ焼肉<br>味噌汁(豆腐・小松菜)                           | 牛乳<br>せんべい<br>アイスクランディー                   | 普通牛乳・ぶたばら・みそ・木<br>綿豆腐・煮干し(いりこ)・ア<br>イスキャンディー              | 甘辛せんべい・強化米・ごま油・<br>砂糖                              | たまねぎ・にんじん・なす・にら・こま<br>つな・葉ねぎ                                                      |
| 31 | 金 | ご飯<br>魚の香味焼き<br>ポイルキャベツ<br>味噌汁(油揚げ・豆腐・小松菜・わかめ)<br>バナナ | 牛乳<br>コロシ<br>牛乳<br>ほうれん草ホットケーキ            | 普通牛乳・しいら・みそ・油揚<br>げ・煮干し(いりこ)・木綿豆<br>腐・鶏卵・ゆで小豆缶詰・生ク<br>リーム | クッキー・強化米・砂糖・ごま<br>油・いりこま・無塩バター・ホッ<br>トケーキミックス・サラダ油 | たまねぎ・にんにく・キャベツ・葉ネ<br>ギ・生わかめ・こまつな・バナナ・ほう<br>れんそう                                   |



| 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           | 500             | 19.0         | 16.3           | 269           | 2.0             | 167                           | 0.26           | 0.41           | 21              | 4.3         | 1.5          |
| 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(%)            | 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 |             |              |



### きらきら



| 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           | 531             | 21.0         | 16.1           | 266           | 2.3             | 164                           | 0.29           | 0.41           | 24              | 5.2         | 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           | 0.35           | 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(%) |               | 16 %            |                               | 脂 肪エネルギー比(%)※2 |                | 27 %            |             |              |
|                          | 目安: 50%以上、65%未満 |              |                |               | 目安: 13%以上、20%未満 |                               |                |                | 目標: 20%以上、30%未満 |             |              |

子どもたちに大人気  
「チリコンカン」のレシピを紹介します。

## チリコンカン

野菜が苦手な子どもたちも、とても良く  
食べていました。ぜひ、ご家庭でも作って  
みて下さい。

### ☆材料☆(4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 豚ひき肉      | 160g |
| にんにく      | 8g   |
| サラダ油      | 適宜   |
| 玉ねぎ       | 120g |
| 人参        | 120g |
| マッシュルーム缶  | 40g  |
| 大豆水煮      | 120g |
| トマト缶(カット) | 160g |
| コンソメ      | 4g   |
| 砂糖        | 25g  |
| みりん       | 15cc |
| 薄口醤油      | 15cc |

### ◇作り方◇

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎ・人参は1~2cm角に切る。
- ②フライパン又は鍋に、サラダ油を熱してニンニクを炒める。
- ③にんにくの香りが出てきたら、豚ひき肉を炒める。
- ④ひき肉の色が変わり始めたら、玉ねぎを入れ更に炒める。
- ⑤玉ねぎに火が通り始めたら、人参とマッシュルーム、大豆を入れ軽く炒める。
- ⑥⑤にトマト缶と調味料を入れ、水分を少し飛ばすように煮込む。
- ⑦味を調えたら完成です。

