



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
24 月	ご飯 そうめん汁 (鶏・椎茸・卵・油揚げ) キャベツの中華和え オレンジ	もも缶 スキムミルク (全乳) 大学南瓜	煮干し (いりこ)・若鶏むね・ 蒸しかまぼこ・鶏卵・油揚げ・ 脱脂粉乳	強化米・そうめん・ごま油・砂 糖・片栗粉・サラダ油・いりこ ま	もも缶詰・干ししいたけ・蒸ねぎ・キャ ベツ・にんじん・きゅうり・乾ひじき・ オレンジ・かぼちゃ
25 火	ご飯 魚の蒲焼き きゅうりの土佐和え 味噌汁 (厚揚げ・茄子・小松菜)	フルーチェ ずいか クッキー	フルーチェ・普通牛乳・しい ら・削り節・煮干し (いり こ)・生揚げ・みそ	強化米・片栗粉・サラダ油・砂 糖・いりこま・じゃがいも・クッ キー	きゅうり・蒸ねぎ・ごまつな・すいか
26 水	ご飯 チンジャオロース (もやし) ニラとしめじのスープ バナナ	牛乳 コロ オレンジムース	普通牛乳・ぶたかたロース・削 り節・木綿豆腐・ゼラチン・生 クリーム	クッキー・強化米・片栗粉・砂 糖・ごま油	しょうが・たまねぎ・たけのこ水菜缶 詰・青ピーマン・赤ピーマン・にんじ ん・だいずもやし・にら・ぶなしめじ・ バナナ・オレンジジュース
27 木	ご飯 ポークビーンズ (大豆) チーズとひじきのサラダ	牛乳 プチマドレーヌ 牛乳 クロック・ムッシュ	普通牛乳・ぶたもも・ベーコ ン・大豆水菜缶詰・プロセス チーズ・ツナ缶詰・プレーン ヨーグルト・ロースハム・プロ セスチーズ	マドレーヌ・強化米・サラダ油・ じゃがいも・砂糖・マヨネーズ・ 食パン (市販用)・薄力粉・有塩 バター	にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・ ひじき・ごまつな・コーン缶詰粒
28 金	ご飯 魚の南蛮漬け 味噌汁 (厚揚げ・茄子・玉ねぎ・もやし) ぶどう	バナナ お茶 豆乳もち	しいら・煮干し (いりこ)・生 揚げ・みそ・調整豆乳・きな粉	強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖	バナナ・にんじん・青ピーマン・たまね ぎ・なす・だいずもやし・蒸ねぎ・ぶど う
29 土	トマトラーメン きゅうりの塩昆布和え	牛乳 ふんわりコーン 牛乳 お菓子	普通牛乳・鶏ひき肉・粉チーズ	コーンスナック・中華めん・砂 糖・サラダ油・小麦粉あられ	チンゲンサイ・ぶなしめじ・にんじん・ トマトピューレ・にんにく・しょうが・ トマトケチャップ・トマトホール缶詰・ きゅうり・塩昆布
31 月	夏野菜カレー (鶏肉) 元氣サラダ	牛乳 コーンフレーク フルーツポンチ	普通牛乳・若鶏もも・脱脂粉 乳・ロースハム・削り節	コーンフレーク・サラダ油・強化 米・砂糖	なす・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ オクラ・にんにく・しょうが・りんご・ キャベツ・きゅうり・トマト・コーン缶 詰粒・塩昆布・バナナ・みかん缶詰・も も缶詰・バインアップル缶詰



ぐんぐん・のびのび



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	501	17.8	17.3	266	1.8	171	0.24	0.40	23	3.2	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		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		



きらきら



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	526	19.3	16.7	255	2.1	166	0.27	0.38	27	3.9	1.9
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	0.35	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 (%)		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		



子どもたちに人気だったメニューを
紹介します。

ラフテー

「ラフテー」とは沖縄の郷土料理で、皮つきの
豚ばら肉を泡盛や黒糖、醤油などで柔ら
かく煮込んだ沖縄風の豚の角煮です。

☆材料☆ (4人分)

豚ばら肉(ブロック)	480g
しょうが	24g
にんにく	8g
黒砂糖	40g
濃口醤油	40cc
みりん	16cc

♡作り方♡

- ① 豚ばら肉は、厚切りにする
- ② しょうが、にんにくはみじん切りにする
- ③ 鍋に①②と肉がかぶるくらいの水を入れる
- ④ 強火にかけ、沸騰したらアクをきれいにすくい取ります
- ⑤ 調味料を入れ、弱火でじっくり煮込んでいきます
- ⑥ やわらかくなったら完成です



とても柔らかく仕上がっていたので、子どもたちも食べやすく、みんなよく食べていました

