

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
1 木	ごはん はんぺんのチーズフライ チキンサラダ きのこ入り野菜スープ メロン	せんべい 麦茶 じゃがいも おやき 麦茶	はんぺん・プロセスチーズ ・鶏卵・若鶏ささ身	塩せんべい・精白米・薄力粉 ・パン粉・調合油・じゃがいも・片栗粉・有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・はくさい・えのきたけ・メロン
2 金	くずし豆腐とアスパラのキーマカレー ツナ・コーンサラダ レタスと卵のスープ さくらんぼ	クッキー 牛乳 クリームあんみつ 麦茶	普通牛乳・ぶたひき肉・木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰(白)・鶏卵・ゆであずき・ホイップクリーム	ビスケット・精白米・調合油 ・フレンチドレッシング・三温糖	たまねぎ・しょうが・アスパラガス ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・コーン缶詰粒・レタス・さくらんぼ・寒天・みかん缶詰
3 土 17	静岡風親子丼 もやしのナムル ふ・キャベツの味噌汁 ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	鶏卵・若鶏もも・蒸しかまぼこ・煮干し・淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・精白米・三温糖 ・ごま油・観世ふ・ハードビスケット	たまねぎ・あおりのり・りよくとうもろやし・にんじん・きゅうり・キャベツ
5 月 19	さんまの蒲焼 井筒と鶏肉のグリル チンゲン菜と豆腐の味噌汁 あまなつみかん	クッキー 牛乳 バナナケーキ 牛乳	普通牛乳・さんま・若鶏もも・削り節・木綿豆腐・煮干し・甘みそ・鶏卵	ビスケット・精白米・片栗粉 ・調合油・砂糖・ホットケーキミックス	ゆでたけのこ・にんじん・りよくとうもろやし・しょうが・チンゲンサイ・なつみかん・バナナ
6 火 20	バンズ ハンバーグのトマトソースかけ ツナとマカロニのサラダ コーンチャウダー バナナ	せんべい 麦茶 炊き込みチャーハン 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶詰(白)・普通牛乳・ロースハム	塩せんべい・コッペパン・パン粉・ソフトマーガリン・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・ごま油	たまねぎ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰クリーム・バナナ・しょうが・根深ねぎ・コーン缶詰粒
7 水 21	冷しゃぶうどん さつま揚げとじゃがいも煮 フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 グラタンパン 麦茶	普通牛乳・ぶたロース・さつま揚げ・プレーンヨーグルト・ベーコン・プロセスチーズ	ビスケット・ゆでうどん・三温糖・ごま油・むぎごま・じゃがいも・食パン・調合油・有塩バター・薄力粉	みずかけな・にんじん・きゅうり・りよくとうもろやし・みかん缶詰・バナナ・たまねぎ・コーン缶詰粒・グリーンピース
8 木 22	枝豆とひじきごはん キスの天ぷら やまぶと和え 豆腐ともずくの味噌汁 サクランボ	せんべい 麦茶 ベーコンとコーンの蒸しパン 牛乳	油揚げ・きす・鶏卵・木綿豆腐・煮干し・淡色辛みそ・普通牛乳・ベーコン	塩せんべい・精白米・三温糖 ・調合油・薄力粉・緑豆はるさめ・ホットケーキミックス	冷凍えだまめ・にんじん・ひじき・れんこん・もずく・さくらんぼ・コーン缶詰粒
9 金 23	ネバネバ丼 生揚げの中華風 エノキとワカメの味噌汁 オレンジ	クッキー 牛乳 シリアルクッキー 牛乳	普通牛乳・納豆・削り節・ぶたひき肉・生揚げ・鶏もも・煮干し・甘みそ・鶏卵	ビスケット・精白米・三温糖 ・砂糖・片栗粉・有塩バター・薄力粉・コーンフレーク	オクラ・にんじん・青ピーマン・根深ねぎ・アルファルファもやし・たけのこ水煮缶詰・干しいたけ・えのきたけ・生わかめ・オレンジ
10 土 24	冷や麦 もやしとえのきの麻婆 ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	油揚げ・なると・ぶたひき肉・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・そうめん・いりごま・砂糖・調合油・ハードビスケット	きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし・えのきたけ
12 月 26	ごはん カレーの揚げ煮 ほうれん草ともやしのゴマ和え 油揚げ・エノキ・キャベツの味噌汁	クッキー 牛乳 スティックパイ 牛乳	普通牛乳・まごがれい・油揚げ・煮干し・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・三温糖 ・薄力粉・調合油・いりごま・砂糖・パイ皮・グラニュー糖	ほうれん草・りよくとうもろやし・えのきたけ・キャベツ
13 火 27	カルボナーラ風サンド クリスピーチキン ラタトゥイユ 豚肉と押し麦スープ バナナ	せんべい 麦茶 そうめん 麦茶	鶏卵・ベーコン・パルメザンチーズ・若鶏むね・卵黄・ぶたかた(赤肉)・なると	塩せんべい・食パン・マヨネーズ・はちみつ・薄力粉・コーンフレーク・調合油・押麦・緑豆はるさめ・そうめん・三温糖	にんにく・トマトケチャップ・たまねぎ・青ピーマン・ズッキーニ・なす・トマト・トマトホール缶詰・にんじん・干しいたけ・しょうが・バナナ・オクラ
14 水	お赤飯 煮しめ カマボコとワカメのすまし汁 ゼリー	クッキー 牛乳 プリン・ラ・モード 麦茶	普通牛乳・ささげ・若鶏もも・焼き竹輪・蒸しかまぼこ・ゼラチン・鶏卵・ホイップクリーム	ビスケット・もち・いりごま ・板こんにやく・砂糖・三温糖	にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・干しいたけ・生わかめ・ぶどうジュース・みかん缶詰
28 水	えびときゃべつのクリームパスタ じゃが芋のケチャップ炒め シイタケのスープ フルーツヨーグルト(バナナ)	クッキー 牛乳 混ぜご飯のおにぎり 麦茶	普通牛乳・しばえび・ウインナーソーセージ・プレーンヨーグルト・しらす干し	ビスケット・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・調合油・三温糖・ご飯・ごま油・ごま	キャベツ・たまねぎ・さやいんげん・トマトケチャップ・にんじん・生しいたけ・りよくとうもろやし・ほうれん草・バナナ・パインアップル缶詰・ひじき・梅びしお

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	579	22.8	20.4	237	2.2	183	0.29	0.40	20	3.4	2.7
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	530	19	11~16	225	2.8~10	125~300	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	52 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		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		

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)
 ※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

