

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 ・ 15	火 バターライス 鶏肉のバジルチーズ焼き ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ バナナ	せんべい 麦茶 ゆであもろこし 麦茶	若鶏むね・プロセスチーズ ・ベーコン	塩せんべい・精白米・有塩バター・むきごま・三温糖・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バジル・にんにく・ブロッコリー・コーン缶詰粒・キャベツ・トマトホール缶詰・セロリー・バナナ・スイートコーン
2 ・ 16	水 冷やし中華 ジャーマンサラダ フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 夕焼けおにぎり 麦茶	普通牛乳・若鶏ささ身・かにかまぼこ・鶏卵・ロースハム・プロセスチーズ・プレーンヨーグルト・しらす干し	ビスケット・中華めん・調合油・砂糖・じゃがいも・フレンドレッシング・三温糖・精白米	きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・バナナ・いちごジャム
3 ・ 17	木 鮭チャーハン きゅうりのごま酢和え きのこ・わかめのスープ オレンジ	せんべい 麦茶 枝豆 麦茶	塩だけ・鶏卵・焼き豚	塩せんべい・精白米・調合油・三温糖・むきごま	根深ねぎ・ひじき・にんじん・きゅうり・えのきたけ・ぶなしめじ・生わかめ・オレンジ・えだまめ
4 ・ 18	金 麻婆茄子丼 もやし・かにかまのナムル 春雨スープ グレープフルーツ	クッキー 牛乳 アイスクリーム せんべい	普通牛乳・ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・かにかまぼこ・ベーコン・ラクトアイス	ビスケット・精白米・ごま油・砂糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・塩せんべい	にんにく・葉しょうが・にんじん・なす・たまねぎ・根深ねぎ・にら・りよくとうもろやし・きゅうり・マッシュルーム水煮缶詰・グレープフルーツ
5 ・ 19	土 たぬきうどん 和風いためサラダ ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	鶏卵・なると・焼き豚・削り節・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・ゆであうどん・砂糖・天ぷら粉・じゃがいも・ごま油・調合油・三温糖・ハードビスケット	ほうれんそう・根深ねぎ・ひじき・にんじん・たまねぎ
7 ・ 21	月 じゃことコーンご飯 さんまのカレー風味焼き しょうゆフレンチサラダ みぞれ汁 すいか	クッキー 牛乳 アメリカンクッキー 牛乳	普通牛乳・しらす干し・さんま・木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏卵・こしあん	ビスケット・精白米・調合油・薄力粉・三温糖・有塩バター・ミルクチョコレート	コーン缶詰粒・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・だいこん・根深ねぎ・えのきたけ・すいか
8 ・ 22	火 ツナサンド 鶏肉のオレンジ焼き コーンサラダ カレースープ バナナ	せんべい 麦茶 氷菓 キャンディー ビスケット	まぐろ油漬缶詰(白)・若鶏むね・ロースハム・普通牛乳・シャーベット	塩せんべい・食パン・マヨネーズ・フレンドレッシング・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・ハードビスケット	たまねぎ・マーメイド・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトケチャップ・バナナ
9 ・ 23	水 冷や麦 ごまマヨサラダ フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 おかかチーズのおにぎり 麦茶	普通牛乳・ささ身・なると・プレーンヨーグルト・削り節・パルメザンチーズ	ビスケット・そうめん・砂糖・じゃがいも・いりごま・マヨネーズ・精白米	きゅうり・にんじん・ブロッコリー・バナナ・ブルーベリー
10 ・ 24	木 梅ごはん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根のサラダ ふ・エノキの味噌汁 なし	せんべい 麦茶 ポリタン 麦茶	焼き竹輪・鶏卵・ロースハム・煮干し・淡色辛みそ・ベーコン	塩せんべい・精白米・いりごま・薄力粉・調合油・マヨネーズ・観世ふ・マカロニ・スパゲティ・大豆油	梅干し・あおりのり・切干しいんご・にんじん・ひじき・コーン缶詰粒・えのきたけ・なし・たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶詰・トマトケチャップ・トマトホール缶詰
25 金	ビビンバ チーズとじゃが芋サラダ もずくスープ ぶどう	クッキー 牛乳 さくさくレモンクッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたひき肉・甘みそ・プロセスチーズ・卵黄	ビスケット・精白米・砂糖・ごま油・ごま・じゃがいも・調合油・薄力粉・砂糖・有塩バター・ノンフライアーモンド	ほうれんそう・にんじん・アルファルファもやし・ブロッコリー・もずく・ぶどう・レモン
12 ・ 26	土 焼きそば ツナポテトサラダ わかめスープ ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	ぶたばら・まぐろ油漬缶詰(白)・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・中華めん・じゃがいも・マヨネーズ・ハードビスケット	キャベツ・にんじん・青ピーマン・りよくとうもろやし・あおりのり・紅しょうが・生わかめ・たまねぎ
14 ・ 28	月 枝豆ごはん はんぺんの納豆焼き ひじきのサラダ 油揚げ・しめじ・玉ねぎの味噌汁 パイナップル	クッキー 牛乳 おとうふのプチケーキ 牛乳	普通牛乳・はんぺん・納豆・ささ身・かにかまぼこ・油揚げ・煮干し・甘みそ・木綿豆腐	ビスケット・精白米・いりごま・むきごま・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス・三温糖・調合油	えだまめ・ひじき・きゅうり・コーン缶詰粒・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・パインアップル
29 火	パンズ ピザバーグ フレンチサラダ トマトと卵のスープ バナナ	せんべい 麦茶 ヨーグルトムース 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳・鶏卵・プロセスチーズ・ロースハム・ベーコン・プレーンヨーグルト・生クリーム・ゼラチン	塩せんべい・コッペパン・パン粉・調合油・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・トマト・レタス・バナナ・レモン果汁

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	511	19.0	17.1	225	2.0	179	0.25	0.35	27	3.8	2.3
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(%)	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		

※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

