

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 土	すき焼き風 胡麻ドレッシングサラダ 油揚げ・キャベツの味噌汁 ヨーグルト	せんべい ほうじ茶 クッキー 牛乳	ぶたばら・ロースハム・油揚げ・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・しらたき・三温糖・調合油・ビスケット	にんじん・根深ねぎ・生しいたけ・キャベツ・きゅうり
3 ・ 17 月	ごはん カレー風味焼き 鮭のザサ ミネストローネ あまなつみかん 鮭のチーズムニエル キャベツ・ハムサンド	クッキー 牛乳 チーズトースト 牛乳	普通牛乳・さけ・鶏卵・プロセスチーズ・パルメザンチーズ	ビスケット・精白米・マヨネーズ・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ・食パン・マヨネーズ・薄力粉・有塩バター	しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・セロリー・トマトホール缶詰・にんにく・トマトケチャップ・なつみかん
4 ・ 18 火	磯辺風から揚げ マカロニサラダ マカロニスープ バナナ	せんべい ほうじ茶 あんこ入りケーキ 牛乳	ロースハム・若鶏もも・鶏卵・普通牛乳・こしあん	塩せんべい・食パン・マヨネーズ・ごま油・片栗粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・有塩バター・ホットケーキミックス	キャベツ・あおのり・きゅうり・にんじん・たまねぎ・たまねぎ・にんじん・にんにく・コーン缶詰粒・トマトケチャップ・バナナ
5 ・ 19 水	しらすとアスパラのスパゲッティ ポテトサラダ 卵とチンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 ツナピラフ ほうじ茶	普通牛乳・しらす干し・鶏卵・プレーンヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	ビスケット・調合油・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・精白米・有塩バター	アスパラガス・にんじん・にんにく・きゅうり・たまねぎ・チンゲンサイ・みかん缶詰・バナナ・グリーンピース
6 木	ごま塩ごはん 鱈のフライ のらぼう菜の胡麻和え わかたけ汁 グレープフルーツ	せんべい ほうじ茶 インドサモサ風 牛乳	さわら・鶏卵・煮干し・ぶたひき肉・普通牛乳	塩せんべい・精白米・いりごま・中力粉・パン粉・調合油・三温糖・じゃがいも	しょうが・なばな・りよくどうもやし・にんじん・たけのこ水煮缶詰・生わかめ・グレープフルーツ・たまねぎ
20 木	エビピラフ 鶏肉の人参衣揚げ ウインナーのソテー 付け合わせ ブロッコリー コーンクリームスープ いちご	せんべい ほうじ茶 フルーツサンド 牛乳	しばえび・若鶏むね・鶏卵・ウインナーソーセージ・普通牛乳・ホイップクリーム・生クリーム	塩せんべい・精白米・有塩バター・薄力粉・調合油・マヨネーズ・ソフトマーガリン・食パン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・コーン缶詰クリーム・いちご・みかん缶詰・もも缶詰
7 ・ 21 金	タコライス 温野菜サラダ きのこスープ あまなつみかん	クッキー 牛乳 ロシアンクッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏ひき肉・パルメザンチーズ	ビスケット・精白米・調合油・フレンチドレッシング・薄力粉・ソフトマーガリン・三温糖	たまねぎ・キャベツ・トマト・トマトケチャップ・にんじん・ブロッコリー・コーン缶詰粒・ぶなしめじ・えのきたけ・なつみかん・いちごジャム
8 ・ 22 土	たぬきうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい ほうじ茶 クッキー 牛乳	なると・鶏卵・ベーコン・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・ゆでうどん・砂糖・天ぷら粉・じゃがいも・調合油・ビスケット	ほうれんそう・根深ねぎ・たまねぎ
10 ・ 24 月	たけのこごはん さばのたつた揚げ ひじきサラダ ふ・エノキの味噌汁 いちご	クッキー 牛乳 もちもち抹茶蒸しパン 牛乳	普通牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・さば・まぐろ油漬缶詰(白)・煮干し・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・砂糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・むきごま・観世ふ・ホットケーキミックス・三温糖	たけのこ水煮缶詰・にんじん・しょうが・ひじき・キャベツ・きゅうり・えのきたけ・いちご
11 ・ 25 火	バンズ ひじき入りミートローフ ミックスサラダ(チーズ) じゃが芋のポタージュ グレープフルーツ	せんべい ほうじ茶 鮭わかめのおにぎり ほうじ茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・プロセスチーズ・生クリーム・塩ざけ	塩せんべい・コッペパン・パン粉・フレンチドレッシング・じゃがいも・有塩バター・精白米	ひじき・キャベツ・きゅうり・トマト・たまねぎ・根深ねぎ・セロリー・グレープフルーツ・カットわかめ
12 ・ 26 水	肉うどん おからサラダ フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・ぶたばら・なると・煮干し・おから・ロースハム・プレーンヨーグルト・鶏卵	ビスケット・ゆでうどん・砂糖・マヨネーズ・むきごま・三温糖・食パン・調合油	ほうれんそう・根深ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・バナナ
13 ・ 27 木	切干大根ごはん 魚のみりん焼き キャベツのオカカ和え 豆腐とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	せんべい ほうじ茶 ショートブレッド 牛乳	しらす干し・べにざけ・削り節・木綿豆腐・煮干し・甘みそ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・三温糖・ごま・薄力粉・ソフトマーガリン	切干しいたけ・ながこんぶ・こまつな・しょうが・キャベツ・生わかめ・グレープフルーツ
14 ・ 28 金	豚肉と玉葱のチャーハン れんこんのサラダ 油揚げ・大根の味噌汁 あまなつみかん	クッキー 牛乳 にんじんポッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたばら・鶏卵・まぐろ油漬缶詰(白)・油揚げ・煮干し・甘みそ・パルメザンチーズ	ビスケット・精白米・調合油・三温糖・いりごま・薄力粉・有塩バター	ほうれんそう・たまねぎ・れんこん・きゅうり・だいこん・なつみかん・にんじん

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	549	21.1	21.1	249	1.9	193	0.29	0.39	32	3.2	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(%)	49 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		35 %		
	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