

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 土	卵ワカメうどん 肉じゃが ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	鶏卵・ぶたばら・ヨーグル ト・普通牛乳	塩せんべい・うどん・三温糖 ・じゃがいも・調合油・砂糖 ・ハードビスケット	生わかめ・ほうれんそう・根深ねぎ ・たまねぎ・にんじん
3 月	ごはん とりの照り焼き カレー味のゴーヤチャンプル 油揚げ・オクラ・人参の味噌汁 パイナップル	クッキー 牛乳 アーモンドサブレ 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・ぶた ばら・木綿豆腐・鶏卵・油 揚げ・煮干し・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・調合油 ・砂糖・ノンフライアーモンド ・有塩バター・粉糖・薄力 粉	にがうり・にんじん・りよくとうも やし・オクラ・パインアップル
4 火 18	パンズ チーズハンバーグ ポパイエッグ かぼちゃのチャウダー バナナ	せんべい 麦茶 枝豆 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏 卵・プロセスチーズ・ベー コン・普通牛乳	塩せんべい・コッペパン・パ ン粉・調合油・有塩バター・ 薄力粉	たまねぎ・トマトケチャップ・ほうれ んそう・かぼちゃ・パセリ・バナナ ・えだまめ
5 水 19	冷やしぶっかけうどん ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 たぬきおにぎり 麦茶	普通牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・鶏卵・ベーコン・プ レーンヨーグルト	ビスケット・ゆでうどん・調 合油・いりごま・じゃがいも ・三温糖・精白米・薄力粉	オクラ・ミニトマト・生わかめ・た まねぎ・みかん缶詰・バナナ・こね ぎ
6 木 20	ごはん 魚フライのタルタルソースかけ 三色ナムル ふ・エノキの味噌汁 グレープフルーツ	せんべい 麦茶 ビスケットレーズンサンド 麦茶	メルルーサ・鶏卵・ゆで卵 ・煮干し・淡色辛みそ・ク リームチーズ	塩せんべい・精白米・薄力粉 ・パン粉・調合油・マヨネー ズ・ごま油・三温糖・親世ふ ・ビスケット	たまねぎ・パセリ・りよくとうも やし・にんじん・きゅうり・えのきた け・グレープフルーツ・レーズン
7 金	七夕そうめん じゃが芋と小エビのかき揚げ フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 七夕せんべい 麦茶	普通牛乳・なると・鶏卵・ しばえび・プレーンヨーグ ルト	ビスケット・そうめん・いり ごま・三温糖・じゃがいも・ 薄力粉・調合油・塩せんべい ・粉糖・冰糖みつ	にんじん・オクラ・焼きのり・さや いんげん・バナナ・洋なし缶詰
21 金	ツナのインディアンピラフ 豚肉と野菜サラダ 卵とエノキのスープ メロン	クッキー 牛乳 ゆでとうもろこし 麦茶	普通牛乳・まぐろ水煮缶詰 (白)・ベーコン・ぶたか たロース・鶏卵	ビスケット・精白米・三温糖 ・調合油	しょうが・にんじん・レーズン・グ リーンピース・トマト・れんこん・ きゅうり・えのきたけ・メロン・ス イートコーン
8 土 22	スパゲティミートソース ツナサラダ エノキとワカメのスープ ヨーグルト	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	ぶたひき肉・パルメザンチ ーズ・まぐろ油漬缶詰(白 )・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・マカロニ・スパ ゲティ・調合油・三温糖・フ レンチドレッシング・ハード ビスケット	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・ トマトケチャップ・トマトホール缶詰 ・キャベツ・えのきたけ・生わかめ
10 月 24	さんまのひつまぶし風 なす・玉ねぎ・インゲンの油味噌 エノキとワカメのすまし汁 サクランボ	クッキー 牛乳 氷菓キャンディー 塩せんべい	普通牛乳・鶏卵・さんま・ 淡色辛みそ・シャーベット	ビスケット・精白米・三温糖 ・調合油・塩せんべい	ほうれんそう・焼きのり・なす・た まねぎ・さやいんげん・えのきたけ ・生わかめ・さくらんぼ
11 火 25	ハムとチーズのオムレツ てりやきハンバーグ ブロッコリーとキャベツのフレンチサラダ 春雨・わかめのスープ バナナ	せんべい 麦茶 フルーツ杏仁 麦茶	ロースハム・プロセスチー ーズ・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・鶏卵・普通牛乳	塩せんべい・マヨネーズ・三 温糖・調合油・はるさめ	たまねぎ・ブロッコリー・コーン缶 詰粒・きゅうり・キャベツ・にんじ ん・生わかめ・バナナ・寒天・みか ん缶詰・パインアップル缶詰・もも 缶詰
12 水 26	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 ソーセージのドリア 麦茶	普通牛乳・ロースハム・な ると・鶏卵・鶏ひき肉・プ レーンヨーグルト・ウイ ナーソーセージ・プロセス チーズ	ビスケット・中華めん・ごま 油・砂糖・じゃがいも・調合 油・ご飯	きゅうり・にんじん・たまねぎ・バ ナナ
13 木 27	夏野菜カレー かぼちゃのサラダ とうがんスープ サクランボ	せんべい 麦茶 カルピスゼリー 麦茶	ぶたばら・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・乳酸菌飲料・ ゼラチン	塩せんべい・精白米・調合油 ・マヨネーズ・三温糖	たまねぎ・にんじん・なす・トマ トホール缶詰・かぼちゃ・とうがん ・ぶなしめじ・さくらんぼ
14 金 28	ごはん チキンカツ 春雨中華風サラダ 中華風 コーンスープ すいか	クッキー 牛乳 かぼちゃようかん 麦茶	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 ・ロースハム	ビスケット・精白米・薄力粉 ・パン粉・調合油・はるさめ ・砂糖・片栗粉・三温糖	りよくとうもやし・ほうれんそう・ コーン缶詰クリーム・根深ねぎ・す いか・くりかぼちゃ・寒天

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	523	19.5	17.7	212	1.8	195	0.29	0.38	22	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(%)	53 %		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

