

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 月	グリーンピースごはん 魚のフライオーロラソース キャベツ・かにかまサラダ ふ・かぶの味噌汁 グレープフルーツ	クッキー 牛乳 ミルクティーマドレーヌ 牛乳	普通牛乳・しらす干し・まがれい・鶏卵・かにかまぼこ・煮干し・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・フレンチドレッシング・親世ふ・グラニュー糖・無塩バター・粉糖	グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒・かぶ・グレープフルーツ
2 火	鯉のぼりオムライス ウインナーのソテー ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ メロン オレンジ	せんべい ほうじ茶 チーズ入りかぶと春巻き 牛乳	鶏もも・鶏卵・ウインナー ソーセージ・まぐろ油漬缶詰(白)・プロセスチーズ・普通牛乳	塩せんべい・精白米・調合油・いりごま・三温糖・しゅうまいの皮・薄力粉	たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・ほうれん草・にんじん・マッシュルーム水煮缶詰・メロン・オレンジ
6 土 20	ナポリタン ジャーマンサラダ 卵とわかめのスープ ヨーグルト クッキー 牛乳	せんべい ほうじ茶 ヨーグルト クッキー 牛乳	ベーコン・ロースハム・プロセスチーズ・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・マカロニ・スパゲティ・大豆油・じゃがいも・フレンチドレッシング・ビスケット	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・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒・生わかめ
8 月 22	ごはん 煮魚(さば) キャベツとのらぼうの和え物 豆乳入り味噌汁 グレープフルーツ	クッキー 牛乳 きなこクッキー 牛乳	普通牛乳・さば・生揚げ・若鶏むね皮なし・淡色辛みそ・豆乳・きな粉	ビスケット・精白米・三温糖・ごま油・さつまいも・薄力粉・有塩バター・砂糖・粉糖	しょうが・キャベツ・なばな・にんじん・だいこん・根深ねぎ・グレープフルーツ
9 火 23	パンズ タンドリンチキン ブロッコリーとチーズのサラダ トウフのスープ バナナ	せんべい ほうじ茶 ふわふわお好み焼き ほうじ茶	若鶏もも・プレーンヨーグルト・パルメザンチーズ・木綿豆腐・ぶたばら・絹ごし豆腐・鶏卵・削り節	塩せんべい・コッペパン・フレンチドレッシング・はるさめ・やまといも・薄力粉・調合油・マヨネーズ	にんにく・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・コーン缶詰粒・チンゲンサイ・生しいたけ・バナナ・こねぎ
10 水 24	磯うどん 棒棒鶏 フルーツヨーグルト(バナナ)	クッキー 牛乳 ツナとなめたけのおにぎり ほうじ茶	普通牛乳・ぶたばら・若鶏さき身・プレーンヨーグルト・まぐろ油漬缶詰(白)	ビスケット・ゆでうどん・三温糖・ごま油・むきごま・精白米	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・生わかめ・根深ねぎ・きゅうり・りよくとうもやし・バナナ・えのきたけ味付け缶詰
11 木	ピラフ エビフライ 野菜のグラタン 付け合わせ ブロッコリー オニオンスープ ゼリー	せんべい ほうじ茶 プリン・ラ・モード ほうじ茶	ベーコン・ブラックタイガー・鶏卵・普通牛乳・プロセスチーズ・ゼラチン・ホイップクリーム	塩せんべい・精白米・有塩バター・パン粉・調合油・じゃがいも・薄力粉・ソフトマーガリン・マヨネーズ・三温糖	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒・マッシュルーム水煮缶詰・グリーンピース・ブロッコリー・ぶどうジュース・みかん缶詰
25 木	ごはん かじきの変わり揚げ ごぼうサラダ 春雨のスープ あまなつみかん	せんべい ほうじ茶 いちごミルクいろいろ ほうじ茶	めかじき・鶏卵・淡色辛みそ・ベーコン・フルーツ牛乳	塩せんべい・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・いりごま・はるさめ・薄力粉	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・ほうれん草・なつみかん
12 金 26	ごはん 鶏肉のケチャップからめ フレンチサラダ クラムチャウダー グレープフルーツ	クッキー 牛乳 ココアスコーン 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・ロースハム・あさり・ベーコン	ビスケット・精白米・片栗粉・三温糖・調合油・じゃがいも・薄力粉・ソフトマーガリン・有塩バター	トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・グレープフルーツ
13 土 27	麻婆豆腐丼 ごま油サラダ ごきのこのスープ ヨーグルト	せんべい ほうじ茶 ビスケット 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・ヨーグルト・普通牛乳	塩せんべい・精白米・砂糖・片栗粉・ごま油・じゃがいも・いりごま・マヨネーズ・ハードビスケット	にんにく・葉しょうが・にんじん・たまねぎ・根深ねぎ・にら・ブロッコリー・ぶなしめじ・りよくとうもやし
15 月 29	ごはん 白身魚のトマトソースがけ アスパラベーコン わかめとねぎのみそ汁 グレープフルーツ	クッキー 牛乳 カリカリトースト 牛乳	普通牛乳・まかじき・ベーコン・煮干し・甘みそ	ビスケット・精白米・三温糖・薄力粉・有塩バター・食パン・マヨネーズ	トマトホール缶詰・たまねぎ・トマトケチャップ・アスパラガス・にんじん・りよくとうもやし・生わかめ・根深ねぎ・グレープフルーツ
16 火 30	ハム・タマゴサンド 豆腐ナゲット ごまじやこサラダ ポトフ バナナ	せんべい ほうじ茶 和風スパゲティ ほうじ茶	鶏卵・ロースハム・鶏ひき肉・木綿豆腐・しらす干し・ウインナーソーセージ・ベーコン	塩せんべい・食パン・マヨネーズ・片栗粉・パン粉・調合油・いりごま・三温糖・じゃがいも・マカロニ・スパゲティ	トマトケチャップ・キャベツ・ごまとな・にんじん・だいこん・バナナ・たまねぎ・ほんしめじ・えのきたけ・マッシュルーム水煮缶詰・焼きのり
17 水 31	シーフード焼きそば 豚肉と大根カレー炒め煮 ワンタンスープ フルーツヨーグルト	クッキー 牛乳 磯風味ポテト ほうじ茶	普通牛乳・ぶたばら・あさり水煮缶詰・しばえび・ぶたロース(脂身)・鶏卵・プレーンヨーグルト	ビスケット・中華めん・三温糖・しゅうまいの皮・じゃがいも・調合油	キャベツ・にんじん・りよくとうもやし・あおのり・甘酢しょうが・だいこん・ブロッコリー・根深ねぎ・バナナ・もも缶詰

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	541	20.5	20.6	234	2.0	185	0.27	0.41	32	3.2	2.2
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(%)	50 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		34 %		
	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

