

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 ・ 22 月	豚玉丼 とんぶりサラダ ワンタンスープ ぶどう	ココアクッキー 牛乳(おやつ)	ぶたばら・かにかまぼこ・ 鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ ・しゅうまいの皮・薄力粉・ 有塩バター	たまねぎ・きゅうり・コーン缶詰粒 ・とんぶり・根深ねぎ・ぶどう
2 ・ 16 火	パンズ てりやきハンバーグ ブロッコリーとチーズのサラダ カレースープ バナナ	きのこ雑炊 ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・鶏 卵・普通牛乳・パルメザン チーズ・ロースハム	コッペパン・三温糖・フレン チドレッシング・じゃがいも ・マカロニ・スパゲティ・有 塩バター・精白米	たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・にんじん・ にんにく・コーン缶詰粒・トマトケ チャブ・バナナ・ぶなしめじ・えの きたけ・根深ねぎ
3 ・ 17 水	担々? ツナポテトサラダ フルーツヨーグルト	お月見うさぎ ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・淡色辛みそ・ まぐろ油漬缶詰(白)・鶏 卵・プレーンヨーグルト・ 木綿豆腐・あずき	中華めん・ごま油・三温糖・ むきごま・じゃがいも・マヨ ネーズ・ホットケーキミク ス	にんにく・にんじん・根深ねぎ・コ ーン缶詰粒・ごまつな・みかん缶詰 ・バナナ
4 ・ 18 木	ごはん 鮭のチャンチャン焼き風 煮卵 肉だんごのスープ かき	フライドおさつ 牛乳(おやつ)	さけ・淡色辛みそ・鶏卵・ ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・有塩バター ・パン粉・はるさめ・片栗粉 ・さつまいも・調合油	しょうが・たまねぎ・にんじん・生 しいたけ・ぶなしめじ・にら・根深 ねぎ・葉しょうが・ほうれんそう・ かき
5 ・ 19 金	わかめごはん とりのから揚げ ほうれん草ともやしのおひたし 呉汁 りんご	おからマ・ブルケ・キ 牛乳(おやつ)	若鶏もも・油揚げ・大豆・ 調整豆乳・淡色辛みそ・お から・鶏卵・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・マ ヨネーズ・ごま・有塩バター ・砂糖	乾わかめ・しょうが・にんにく・ほ うれんそう・りょくとうもやし・に んじん・はくさい・根深ねぎ・りん ご
6 ・ 20 土	親子どんぶり 切り干し大根のいり煮 ぶとわかめのみそ汁 ヨーグルト	ビスケット 牛乳(おやつ)	鶏卵・鶏ひき肉・なると・ 煮干し・油揚げ・ヨーグル ト・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・砂 糖・観世ふ・ハードビスケッ ト	たまねぎ・あおのり・切干しいこ ん・にんじん・生わかめ
9 ・ 23 火	仏とチーズのサド'イフ フィッシュボール フレンチサラダ かぼちゃのチャウダー バナナ	にゅうめん ほうじ茶(おやつ)	ロースハム・プロセスチー ーズ・たら・鶏卵・ベーコン ・普通牛乳・なると	マヨネーズ・じゃがいも・有 塩バター・調合油・薄力粉・ そうめん・砂糖	にんじん・れんこん・たまねぎ・キ ャベツ・きゅうり・かぼちゃ・パセ リ・バナナ・はくさい
10 ・ 24 水	あんかけうどん 里芋と生揚げの煮物 フルーツヨーグルト	フレンチトースト 牛乳(おやつ)	油揚げ・ぶたもも・煮干し ・生揚げ・プレーンヨー グルト・普通牛乳・鶏卵	ゆでうどん・片栗粉・さとい も・三温糖・食パン・砂糖・ 調合油	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・ 根深ねぎ・バナナ・ブルーベリー・ ラズベリー
11 ・ 25 木	栗ごはん 秋刀魚の梅フライ チンゲン菜の和え物 豚汁 かき	きしめんラザニア ほうじ茶(おやつ)	さんま・鶏卵・かつお節・ ぶたばら・油揚げ・木綿豆 腐・甘みそ・ぶたひき肉・ プロセスチーズ	精白米・くり・いりごま・薄 力粉・パン粉・調合油・三温 糖・じゃがいも・板こんにゃ く・うどん・砂糖	しその葉・梅びしお・チンゲンサイ ・りょくとうもやし・にんじん・生 しいたけ・ごぼう・だいこん・根深 ねぎ・かき・なす・たまねぎ・青ビ ーマン・トマトケチャブ・トマトホ ール缶詰
12 ・ 26 金	ごはん 春巻き ほうれん草としらす干しの醤油フレンチ 中華風コーンスープ りんご	食パンキャラメルラスク 牛乳(おやつ)	ぶたひき肉・しらす干し・ 鶏卵・普通牛乳	精白米・緑豆はるさめ・三温 糖・ごま油・薄力粉・ぎょう ざの皮・調合油・大豆油・片 栗粉・食パン・有塩バター	にんじん・たけのこ水煮缶詰・りょ くとうもやし・ゆで干しいたけ・ しょうが・ほうれんそう・コーン缶 詰クリーム・根深ねぎ・りんご
13 ・ 27 土	鮭のクリームスパゲティ さつま芋サラダ 白菜とソーセージのスープ ヨーグルト	ビスケット 牛乳(おやつ)	さけ・普通牛乳・ロースハ ム・魚肉ソーセージ・ヨー グルト	マカロニ・スパゲティ・調合 油・有塩バター・薄力粉・さ つまいも・マヨネーズ・ハー ドビスケット	生しいたけ・たまねぎ・にんじん・ きゅうり・コーン缶詰粒・はくさい
15 ・ 29 月	エビと卵の手りソース丼 きゅうりのごま酢和え 豚肉と押し麦スープ ぶどう	もちもち抹茶蒸しパン 牛乳(おやつ)	しばえび・生揚げ・削り節 ・しらす干し・焼き豚・ぶ たかた(赤肉)・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・む きごま・押麦・緑豆はるさめ ・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・トマトケチャ ブ・ひじき・きゅうり・干しいた け・しょうが・ぶどう
30 火	パンズ ミートボール 根菜サラダ コンソメスープ バナナ	ツナ昆布おにぎり ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・パルメザンチ ーズ・ウインナーソーセー ジ・まぐろ油漬缶詰(白)	コッペパン・パン粉・調合油 ・マヨネーズ・マカロニ・ス パゲティ・精白米	たまねぎ・トマトケチャブ・ごぼう ・にんじん・れんこん・キャベツ・ バナナ

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	611	23.7	20.8	248	2.7	250	0.39	0.44	31	5.0	2.7
保育所(園)における 食事摂取基準(1)	400	18	12~18	275	2~10	150~375	0.26	0.39	18	4	2未満
炭水化物1割 <sup>1</sup> -比(%)	53 %		たんぱく質1割 <sup>1</sup> -比(%)		16 %		脂肪1割 <sup>1</sup> -比(%)		2		31 %
	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(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する  
 2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

