

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 ・ 木 22	茶めし おでん れんこんマヨネーズ焼き みかん	焼きりんご ほうじ茶(おやつ)	ウインナーソーセージ・鶏卵・焼き竹輪・さつま揚げ・ベーコン・ホイップクリーム	精白米・板こんにやく・砂糖・マヨネーズ・有塩バター・三温糖・ソーダクラッカー	だいこん・まこんぶ・れんこん・にんじん・あおのり・みかん・りんご
2 金	かぼちゃのほうとう風うどん チーズ かき	ペネトマトソース ほうじ茶(おやつ)	ぶたばら・淡色辛みそ・プロセスチーズ・ぶたひき肉	ゆでうどん・マカロニ・スパゲティ	かぼちゃ・ごぼう・だいこんの葉・にんじん・ぶなしめじ・根深ねぎ・かき・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
5 ・ 月 19	麻婆豆腐丼 中華風炒め物 わかめスープ りんご	スイートポテトクッキー 牛乳(おやつ)	ぶたひき肉・豆みそ・木綿豆腐・鶏卵・ぶたかた(皮脂無)・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・砂糖・片栗粉・ごま油・緑豆はるさめ・三温糖・調合油・薄力粉・有塩バター・さつまいも	にんにく・葉しょうが・にんじん・たまねぎ・根深ねぎ・にら・干しいたけ・ほうれんそう・たけのこ水煮缶詰・りょうとうもやし・生わかめ・りんご
6 ・ 火 20	ツナサンド 豆腐ナゲット ブロッコリーとチーズのサラダ ポークシチュー バナナ	ブラウニー 牛乳(おやつ)	まぐろ油漬缶詰(白)・鶏ひき肉・木綿豆腐・パルメザンチーズ・ぶたかた(赤肉)・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	食パン・マヨネーズ・片栗粉・パン粉・調合油・フレンチドレッシング・じゃがいも・薄力粉・三温糖・はちみつ・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・さやいんげん・バナナ・マーマレード
7 ・ 水 21	わかめラーメン カミカミサラダ フルーツヨーグルト	しらすトースト 牛乳(おやつ)	ぶたかた・まぐろ味付け缶詰・大豆・プレーンヨーグルト・しらす干し・プロセスチーズ・普通牛乳	中華めん・ごま油・マヨネーズ・食パン	にんじん・りょうとうもやし・はくさい・根深ねぎ・生わかめ・れんこん・ごぼう・きゅうり・ミニトマト・バナナ・もも缶詰
8 ・ 木 29	ゆかりごはん さんまの照り焼き カレーきんぴら さつま芋の味噌汁 みかん	ほうじ茶蒸しパン 牛乳(おやつ)	さんま・若鶏もも・さつま揚げ・鶏ひき肉・生揚げ・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・じゃがいも・三温糖・さつまいも・板こんにやく・ホットケーキミックス	しその葉・ごぼう・にんじん・みかん
9 金	ひじきごはん 野菜の肉巻 根菜サラダ 豆腐となめこの味噌汁 かき	いもンブラン ほうじ茶(おやつ)	油揚げ・ぶたばら・パルメザンチーズ・木綿豆腐・煮干し・甘みそ・ホイップクリーム・普通牛乳・生クリーム	精白米・砂糖・調合油・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・カステラ・さつまいも・有塩バター	にんじん・ひじき・さやいんげん・ごぼう・れんこん・なめこ・かき
10 ・ 土 24	すき焼き風丼 ごまじゃこサラダ かきたま汁 ヨーグルト	ビスケット 牛乳(おやつ)	ぶたばら・しらす干し・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・しらす干し・三温糖・調合油・いりごま・片栗粉・ハードビスケット	にんじん・根深ねぎ・生しいたけ・キャベツ・こまつな・たまねぎ・えのきたけ
12 ・ 月 26	ツナそぼろ丼 味噌ドレッシングサラダ すいとん りんご	オレンジケーキ 牛乳(おやつ)	まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ロースハム・淡色辛みそ・ぶたばら・なると・油揚げ・煮干し・調製粉乳・普通牛乳	精白米・砂糖・三温糖・調合油・薄力粉・有塩バター	焼きのり・キャベツ・きゅうり・りょうとうもやし・にんじん・ほうれんそう・だいこん・根深ねぎ・りんご・マーマレード
13 ・ 火 27	ハンズ ハンバーグのトマトソースかけ コールスローサラダ マカロニシチュー バナナ	肉まん ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム・普通牛乳・生クリーム・木綿豆腐	コッペパン・パン粉・ソフトマーガリン・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・ホットケーキミックス・片栗粉・三温糖・ごま油	たまねぎ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・キャベツ・コーン缶詰粒・ブロッコリー・にんじん・コーン缶詰クリーム・バナナ・たけのこ水煮缶詰・根深ねぎ・干しいたけ
14 水	ツナのインディアンピラフ エビフライ ほうれんそうのグラタン 付け合わせ ブロッコリー 付け合わせ ミニトマト トマトのスープ	ホットビスケット 牛乳(おやつ)	まぐろ水煮缶詰(白)・ベーコン・ブラックタイガー・鶏卵・若鶏もも・プロセスチーズ・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・三温糖・調合油・パン粉・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ・砂糖・薄力粉	しょうが・にんじん・レーズン・グリーンピース・ほうれんそう・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・コーンホール缶詰・ぶどうジュース・寒天・りんご
28 水	カレーうどん おからサラダ フルーツヨーグルト	ツナののり巻き 半量 ほうじ茶(おやつ)	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・まぐろ油漬缶詰(白)	ゆでうどん・調合油・マヨネーズ・むぎごま・三温糖・精白米	にんじん・たまねぎ・根深ねぎ・きゅうり・バナナ・りんご・焼きのり
15 木	ちらし寿司 鶏の竜田揚げ ちくわのサラダ 豆腐とほうれんそうのすまし汁 プリン	千歳あめラスク 牛乳(おやつ)	焼き竹輪・鶏卵・でんぶ・鶏もも・絹ごし豆腐・煮干し・普通牛乳	精白米・砂糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・カスタードプディング・食パン・あめ玉・有塩バター	干しいたけ・かんぴょう・さやえんどう・甘酢しょうが・焼きのり・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・きゅうり・生わかめ・コーン缶詰粒・ほうれんそう

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	686	26.0	27.4	258	2.9	239	0.39	0.46	40	5.1	2.8
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(%)	48 %		たんぱく質1割 <sup>1</sup> -比(%)		15 %		脂肪1割 <sup>1</sup> -比(%)		2		36 %
	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

