

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
4 ・ 18 金	れんこんのドライカレー 大根としらすのサラダ かきたま汁 みかん	イチゴジャム蒸しパン 牛乳(おやつ)	ぶたひき肉・しらす干し・ 鶏卵・普通牛乳	有塩バター・精白米・調合油 ・三温糖・片栗粉・ホットケ ーキミックス	たまねぎ・にんにく・しょうが・れ んこん・さやいんげん・トマトケ チャブ・だいこん・きゅうり・コー ン缶詰粒・にんじん・えのきたけ・み かん・いちごジャム
5 ・ 19 土	ツナピラフ じゃが芋のケチャップ炒め きのこのスープ ヨーグルト	ビスケット 牛乳(おやつ)	まぐる油漬缶詰・ウインナ ーソーセージ・ヨーグルト ・普通牛乳	精白米・有塩バター・じゃが いも・調合油・ハードビスケ ット	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・さやいんげん・トマトケチャ ブ・ぶなしめじ・りょくとうもやし
7 ・ 21 月	豚肉と玉葱のチャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ オレンジ	七草風がゆ ほうじ茶(おやつ)	ぶたばら・鶏卵・ロースハ ム・若鶏むね・蒸しかまぼ こ	精白米・調合油・はるさめ・ 三温糖・ごま油・片栗粉	ほうれんそう・たまねぎ・きゅうり ・ブロッコリー・コーン缶詰クリ ーム・根深ねぎ・オレンジ・にんじん ・だいこん・かぶ・はくさい
8 ・ 22 火	ハンズ スコッチエッグ カッテ - ジチ - ズサラダ コンソメスープ バナナ	夕焼けピラフ ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・う ずら卵水煮缶詰・鶏卵・ロ ースハム・カテージチーズ ・しらす干し	コッペパン・パン粉・薄力粉 ・調合油・フレンチドレッシ ング・精白米・有塩バター	たまねぎ・トマトケチャブ・キャ ベツ・きゅうり・にんじん・マッシュ ルーム水煮缶詰・バナナ
9 ・ 23 水	焼きそば ポークビーンズ わかめとねぎのスープ フルーツヨーグルト	洋梨のケーキ 牛乳(おやつ)	ぶたばら・大豆・プレーン ヨーグルト・普通牛乳	中華めん・調合油・いりごま ・ホットケーキミックス・有 塩バター・三温糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン・ りょくとうもやし・あおのり・紅し ょうが・たまねぎ・トマトホール缶 詰・トマトケチャブ・生わかめ・根 深ねぎ・バナナ・ブルーベリー・ラ ズベリー
10 ・ 24 木	ごはん ししゃものから揚げ 五目野菜のたらこ和え 豚汁 いよかん	ピザトースト 牛乳(おやつ)	ししゃも生干し・たらこ・ ぶたばら・木綿豆腐・甘み そ・ロースハム・プロセス チーズ・普通牛乳	精白米・薄力粉・調合油・ご ま油・じゃがいも・板こんに やく・食パン	にんじん・りょくとうもやし・ゆで たけのこ・こまつな・ごぼう・だい こん・根深ねぎ・いよかん・たまね ぎ・青ピーマン・トマトケチャブ
11 ・ 25 金	ごはん ミートコロッケ ツの刈ケイタイダ エノキとほうれん草のスープ みかん	おしるこ ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・プロセスチ ーズ・鶏卵・まぐる油漬缶詰 ・あずき	精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・調合油・マカロニ ・スパゲティ・マヨネーズ・ 三温糖・白玉粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・え のきたけ・ほうれんそう・みかん
12 ・ 26 土	トマトクリームスパゲッティ 豆サラダ 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)	ベーコン・しばえび・普通 牛乳・生クリーム・まぐる 油漬缶詰(白)・大豆・魚 肉ソーセージ・ヨーグルト	マカロニ・スパゲティ・マヨ ネーズ・ハードビスケット	たまねぎ・ほうれんそう・トマトホ ール缶詰・にんにく・トマトケチャ ブ・キャベツ・きゅうり・はくさい
28 月	バエリア風 チキンサラダ 豚肉と押し麦スープ オレンジ	チョコバナナマフィン 牛乳(おやつ)	若鶏もも・あさり・やりい か・しばえび・若鶏ささ身 ・ぶたかた(赤肉)・鶏卵 ・普通牛乳	精白米・有塩バター・調合油 ・押麦・緑豆はるさめ・ホッ トケーキミックス・三温糖	たまねぎ・赤ピーマン・キャベツ・ きゅうり・にんじん・干しいたけ ・しょうが・オレンジ・バナナ
15 ・ 29 火	ホットドッグ がじきのチーズ焼き ブロッコリーのサラダ カレーシチュー バナナ	たぬきおにぎり ほうじ茶(おやつ)	ウインナーソーセージ・め かじき・プロセスチーズ・ ロースハム・普通牛乳	ロールパン・マヨネーズ・薄 力粉・むぎごま・三温糖・調 合油・有塩バター・マカロニ ・スパゲティ・精白米	キャベツ・トマトケチャブ・ブロッ コリー・にんじん・コーン缶詰粒・ たまねぎ・バナナ・こねぎ
16 ・ 30 水	肉うどん ポテトのチーズ焼き フルーツヨーグルト	にんじんクッキー 牛乳(おやつ)	ぶたばら・なると・煮干し ・ベーコン・プロセスチ ーズ・プレーンヨーグルト・ パルメザンチーズ・普通牛 乳	ゆでうどん・砂糖・じゃがい も・有塩バター・薄力粉	ほうれんそう・根深ねぎ・たまねぎ ・トマトケチャブ・バナナ・もも缶 詰・にんじん
17 木	お赤飯 煮しめ はんぺんとほうれん草のすましじる プリン	きな粉サンド 牛乳(おやつ)	ささげ・若鶏もも・焼き竹 輪・はんぺん・煮干し・き な粉・普通牛乳	もち・いりごま・板こんに やく・砂糖・カスタードプディ ング・食パン・ソフトマーガ リン・三温糖	にんじん・ごぼう・れんこん・さ やえんどう・干しいたけ・ほうれん そう
31 木	ごはん 納豆はんぺん揚げ 白和え 具沢山味噌汁 いよかん	にゅうめん ほうじ茶(おやつ)	はんぺん・納豆・鶏卵・木 綿豆腐・ぶたばら・煮干し ・甘みそ・なると	精白米・薄力粉・調合油・板 こんにやく・いりごま・三温 糖・そうめん・砂糖	洋種なばな・にんじん・だいこん・ ぶなしめじ・いよかん・はくさい

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	619	23.5	21.5	240	2.4	250	0.37	0.40	36	4.8	3.2
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 ¹ -比(%)	52 %		たんぱく質1割 ¹ -比(%)		15 %		脂肪1割 ¹ -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