

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	チキンライス ツナサラダ コンソメスープ ヨーグルト	ビスケット 牛乳(おやつ)	若鶏もも・まぐろ油漬缶詰(白)・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・フレンチドレッシング・ハードビスケット	たまねぎ・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム水煮缶詰
3 月 17	豚肉の柳川風丼ぶり もやしのナムル ぶ・エノキの味噌汁 みかん	小豆のケーキ 牛乳(おやつ)	ぶたかた(赤肉)・鶏卵・煮干し・淡色辛みそ・普通牛乳・あずき	精白米・三温糖・調合油・ごま油・観世ふ・ホットケーキミックス	ごぼう・根深ねぎ・りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・えのきたけ・みかん
4 火 18	ハンズ 魚のフライ豆腐のタルタルソース マカロニサラダ 白菜のボルシチ風 バナナ	キンパ ほうじ茶(おやつ)	メルルーサ・卵黄・木綿豆腐・パルメザンチーズ・ロースハム・ウインナーソーセージ・生クリーム・魚肉ソーセージ	コッペパン・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・精白米・ごま油・むきごま	赤たまねぎ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリー・トマトホール缶詰・にんにく・しょうが・バナナ・焼きのり・ほうれんそう・たくあん漬
5 水 19	味噌ラーメン ひじきの和風サラダ フルーツヨーグルト	ホットケーキ(チーズ入り) 牛乳(おやつ)	ぶたばら・淡色辛みそ・ささ身・かにかまぼこ・プレーンヨーグルト・鶏卵・普通牛乳・プロセスチーズ	中華めん・ごま油・むきごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・はくさい・コーン缶詰粒・根深ねぎ・ひじき・きゅうり・みかん缶詰・バナナ
6 木 20	わかめごはん ぶり大根 小松菜の胡麻味噌和え むらくも汁 グレープフルーツ	マドレーヌ 牛乳(おやつ)	ぶり・甘みそ・削り節・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま・砂糖・片栗粉・ホットケーキミックス・有塩バター・はちみつ	乾わかめ・だいごんの葉・しょうが・こまつな・にんじん・りょくとうもやし・まこんぶ・たまねぎ・グレープフルーツ
7 金	ごはん 宝袋煮 ほうれん草のオカカのり和え 粕汁 みかん	アップルマフィン 牛乳(おやつ)	油揚げ・鶏ひき肉・うずら卵・削り節・さけ・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・砂糖・板こんにやく・ホットケーキミックス・有塩バター・三温糖	ひじき・にんじん・えのきたけ・グリーンピース・ほうれんそう・りょくとうもやし・焼きのり・だいごんの葉・みかん・りんご
8 土 22	炒め納豆丼 れんこん甘辛焼き 豆腐としめじのスープ ヨーグルト	ビスケット 牛乳(おやつ)	納豆・ぶたひき肉・鶏卵・ぶたばら・木綿豆腐・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・さつまいも・いりごま・ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・れんこん・ぶなしめじ
10 月	さんまの蒲焼丼 肉じゃが ひじき入り味噌汁 みかん	ミルクティーマドレーヌ 牛乳(おやつ)	さんま・ぶたばら・油揚げ・甘みそ・煮干し・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・砂糖・じゃがいも・しらたき・グラニュー糖・薄力粉・無塩バター・粉糖	たまねぎ・にんじん・ひじき・ほうれんそう・みかん
11 火	マーガリンパン ミートローフ カボチャとブロッコリーのサラダ 白菜のクリームシチュー バナナ	エッグタルト 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・普通牛乳・ロースハム・ベーコン・生クリーム	食パン・ソフトマーガリン・パン粉・マヨネーズ・ぎょうざの皮・三温糖	たまねぎ・トマトケチャップ・かぼちゃ・ブロッコリー・にんじん・はくさい・バナナ
12 水	スパゲティミートソース ごぼうサラダ コーンチャウダー フルーツヨーグルト	イタリアンおにぎり ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・パルメザンチーズ・まぐろ油漬缶詰・淡色辛みそ・普通牛乳・プレーンヨーグルト・ベーコン・プロセスチーズ	マカロニ・スパゲティ・調合油・三温糖・マヨネーズ・いりごま・じゃがいも・ソフトマーガリン・精白米	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・ごぼう・きゅうり・コーン缶詰クリーム・バナナ・洋なし缶詰
13 木 27	ごはん さばのみそ煮 なたね和え のっぺい汁 グレープフルーツ	さつまいもアイス風 ほうじ茶(おやつ)	さば・甘みそ・鶏卵・生揚げ・普通牛乳	精白米・砂糖・調合油・さといも・板こんにやく・片栗粉・さつまいも・三温糖・有塩バター	しょうが・ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん・生しいたけ・グレープフルーツ・りんご
14 金 28	ごはん チキンカツ キャベツ・チンゲン菜の和え物 ぶ・かぶの味噌汁 みかん	かぼちゃケ-キ 牛乳(おやつ)	若鶏もも・鶏卵・煮干し・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・ごま油・観世ふ・有塩バター・くるみ・砂糖	キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・かぶ・みかん・かぼちゃ
21 金	わかめごはんのおにぎり スパゲティナポリタン とりの照り焼き フライドポテト ブロッコリーのツナ和え 付け合わせ ミニトマト	ロールケーキ ほうじ茶(おやつ)	ウインナーソーセージ・若鶏もも・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・しばえび・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ・ソフトマーガリン・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・カステラ	生わかめ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ・トマトホール缶詰・ブロッコリー・コーン缶詰粒・トマト・かぶの葉・マッシュルーム水煮缶詰・オレンジ・りんご

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	635	24.4	22.9	243	3.2	283	0.37	0.45	38	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 ¹ -比(%)	51 %		たんぱく質1割 ¹ -比(%)		15 %		脂 肪1割 ¹ -比(%) 2		32 %		
	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

