

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
5 ・ 19 月	げんき☆もりもり井 カミカミのしょうがスープ きのこのコルト	キャラメルバナナパウンドケーキ 牛乳	ぶたかた・まぐろ味付け缶詰 ・大豆・ヨーグルト・鶏卵・普通牛乳	精白米・調合油・マヨネーズ・薄力粉・グラニュー糖・有塩バター・三温糖	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・黄ピーマン・れんこん・ごぼう・きゅうり・えのきたけ・ぶなしめじ・生しいたけ・しょうが・バナナ
6 ・ 20 火	ロールパン 和風おろしハンバーグ かぶのマスタードサラダ チンゲン菜の豆乳スープ バナナ	焼きスバ ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳・かにかまぼこ・豆乳・ぶたもも	ロールパン・パン粉・三温糖・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・調合油	たまねぎ・だいこん・かぶ・ブロッコリー・にんじん・チンゲンサイ・コーン缶詰クリーム・バナナ・キャベツ・りょくとうもやし・あおのり
7 ・ 21 水	タンメン ポテトのチーズ焼き ヨーグルト	7日 七草風がゆ 21日 ほうじ茶(おやつ) 豚肉のクッパ風	ぶたかた(赤肉)・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・若鶏むね・煮しこ・甘みそ・鶏卵・ぶたかた(赤肉)	中華めん・じゃがいも・精白米・いりごま・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん・はくさい・アルファルファもやし・にん・たまねぎ・きゅうり・えのきたけ・だいこん・かぶ・りょくとうもやし・ぶなしめじ
8 ・ 22 木	ごはん さわらの梅てり焼き 切り干し大根のサラダ みそバタースープ みかん	マヨシュガートースト 牛乳(おやつ)	さわら・若鶏ささ身・ぶたかた・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま・マヨネーズ・有塩バター・食パン・マヨネーズ	しょうが・うめ塩漬・干しだいこん・にんじん・きゅうり・キャベツ・長ねぎ・にんにく・りょくとうもやし・コーン缶詰粒・みかん
9 ・ 23 金	ごはん アスパラの肉巻きフライ おからとれんこんの和サラダ もやしと豆腐のみそ汁 ブルーチェ	南国風しるこ ほうじ茶(おやつ)	ぶたかた・パルメザンチーズ・鶏卵・おから・ロースハム・木綿豆腐・煮干し・甘みそ・普通牛乳・ゆで小豆缶詰・こしあん・豆乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・むきごま・マヨネーズ	アスパラガス・にんじん・れんこん・冷凍えだまめ・焼きのり・りょくとうもやし・いちごジャム・みかん缶詰・パイナップル缶詰・白桃缶
10 ・ 24 土	じゃが芋とじゃこの甘辛煮 ヨーグルト 磯うどん	せんべい クッキー 牛乳(おやつ)	しらす干し・ヨーグルト・普通牛乳・ぶたばら	じゃがいも・三温糖・しょうゆせんべい・ビスケット・ゆでうどん	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・乾しいたけ・生わかめ・長ねぎ
26 月	フリカゲごはん さばのサッポロ焼き しらたきサラダ しめじとワタナスープ ヨーグルト	抹茶のチーズケーキ 牛乳(おやつ)	乾燥卵・さば・プレーンヨーグルト・パルメザンチーズ・ロースハム・ぶたかた・淡色辛みそ・ヨーグルト・クリームチーズ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・しらたき・ごま油・むきごま・しゅうまいの皮・有塩バター・三温糖・ホットケーキミックス	焼きのり・たまねぎ・コーン缶詰粒・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・長ねぎ・にんにく・しょうが
13 ・ 27 火	ロールパン サーモングラタン ブロッコリーのサラダ ハヤシシチュー バナナ	たぬきつねおにぎり ほうじ茶(おやつ)	さけ・普通牛乳・生クリーム・プロセスチーズ・ロースハム・ぶたかた・油揚げ	ロールパン・薄力粉・有塩バター・マカロニ・スパゲティ・パン粉・むきごま・三温糖・調合油・じゃがいも・精白米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・グリーンピース・ブロッコリー・コーン缶詰粒・マッシュルーム水煮缶・トマトピューレ・バナナ・こねぎ
14 ・ 28 水	カレーうどん 豚肉と大根の煮物 ヨーグルト	洋風混ぜご飯 ほうじ茶(おやつ)	ぶたかた・煮しこ・かまぼこ・煮干し・ぶたもも・ヨーグルト・若鶏もも・鶏卵	ゆでうどん・こんにやく・調合油・三温糖・精白米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・にんにく・だいこん・しょうが・ぶなしめじ
15 ・ 木	お赤飯 煮しめ 白菜・わかめのすまし汁 プリン	チョコベリーマフィン 牛乳(おやつ)	さざげ・若鶏もも・焼き竹輪・鶏卵・普通牛乳・生クリーム	もち・いりごま・さといも・砂糖・カスタードプディング・薄力粉・三温糖・有塩バター・ミルクチョコレート	にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・乾しいたけ・はくさい・生わかめ・いちごジャム
29 ・ 木	わかめごはん クリスピーチキン 小松菜の胡麻味噌和え 梅郷汁 みかん	カリカリピザ 牛乳(おやつ)	若鶏もも・鶏卵・甘みそ・ぶたばら・生揚げ・淡色辛みそ・ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・いりごま・コーンフレーク・パン粉・調合油・薄力粉・砂糖・じゃがいも・こんにやく・ぎょうざの皮	乾わかめ・こまつな・にんじん・りょくとうもやし・だいこん・れんこん・たまねぎ・梅干し・みかん・コーン缶詰粒・トマトケチャップ
16 ・ 30 金	あんかけチャーハン ごぼう和風サラダ いわしのつみれ汁 カルピスゼリー	麺線 ほうじ茶(おやつ)	鶏卵・ぶたかた・ぶたロース・いわし・甘みそ・乳酸菌飲料・ゼラチン・油揚げ	精白米・調合油・ごま油・片栗粉・緑豆はるさめ・三温糖・さといも・そうめん	しょうが・にんじん・だいこん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・ごぼう・みずかけな・冷凍えだまめ・長ねぎ・生しいたけ・ほうれんそう・にんにく・こねぎ
17 ・ 31 土	ベーコンピラフ さつまいも たまごスープ ヨーグルト	せんべい クッキー 牛乳(おやつ)	ベーコン・ロースハム・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・有塩バター・さつまいも・マヨネーズ・しょうゆせんべい・ビスケット	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒・きゅうり・マッシュルーム

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	538	21.9	20.6	190	2.4	213	0.38	0.36	25	6.1	3.2
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	400	16~26	13~19	270	2.4(~11)	210(~310)	0.29	0.35	20	3.8以上	2.1未満
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		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(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