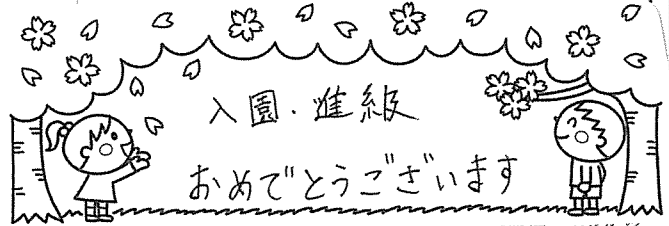




日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 水 15	函館塩ラーメン 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ヨーグルト	鶏そぼろおにぎり 麦茶	焼き抜きかまぼこ・ぶたもも・生揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト・鶏ひき肉	中華めん・ごま油・三温糖・精白米	生わかめ・長ねぎ・りよくとうもろやシ・キャベツ・黄ピーマン・にら
2 木	木の葉井 鶏のごまだれサラダ のりふで 柑橘	りんごのショートブレッド 牛乳(おやつ)	若鶏もも・蒸しかまぼこ・さつま揚げ・鶏卵・若鶏ささ身・がんもどき・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ねりごま・いりごま・ごま油・片栗粉・薄力粉・有塩バター	にんじん・たまねぎ・生しいたけ・しょうが・切干しいごん・こまつな・乾ひじき・あおさ・だいごん・こねぎ・みかん・りんごジャム
16 木	うさぎごはん 鶏肉のインド風からあげ かぶのカラフルサラダ にんじんポタージュ プリン	いちごクリームサンド 牛乳(おやつ)	まぐろ油漬缶詰・ウインナーソーセージ・若鶏もも・ベーコン・普通牛乳・生クリーム・ホイップクリーム	精白米・マヨネーズ・片栗粉・調合油・三温糖・有塩バター・カスタードプディング・食パン	えのきたけ・冷凍えだまめ・レーズン・にんにく・かぶ・赤ピーマン・きゅうり・コーン缶詰粒・たまねぎ・にんじん・いちごジャム
3 ・ 金 17	きのこストロガノフ ツナサラダ ふかひれ風スープ オレンジゼリー	ポップコーン 麦茶(おやつ)	ぶたもも・生クリーム・まぐろ油漬缶詰・ロースハム・鶏卵・ゼラチン	精白米・三温糖・有塩バター・調合油・はるさめ・片栗粉・ポップコーン	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム水煮缶・エリンギ・ぶなしめじ・グリーンピース・にんにく・ホールト
4 ・ 土 18	ガリバタチキン丼 ひじきの和風サラダ かぶのスープ ヨーグルト	せんべい クッキー 牛乳(おやつ)	若鶏もも・鶏ささかまぼこ・ベーコ グルト・普通牛乳		
6 ・ 月 20	ごはん 豚肉のオニオンソース しらすサラダ トマト入り酸辣湯 ヨーグルト	レモンケーキ 牛乳(おやつ)	ぶたロース・しらす 若鶏むね・木綿豆腐 ・ヨーグルト・普通牛乳	トケーキミックス・有塩バタ ー・グラニュー糖	えのきたけ・きくらげ・ゆでたけのこ・トマト・チンゲンサイ・レモン果汁
7 ・ 火 21	ロールパン かぼちゃグラタン フレンチサラダ 根菜カレーチャウダー バナナ	ごんじゅう 麦茶	若鶏むね・普通牛乳・プロセスチーズ・ロースハム・ぶたかた・豆乳・ぶたばら・油揚げ・かつお節	ロールパン・じゃがいも・有塩バター・薄力粉・調合油・精白米・三温糖	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・れんこん・ごぼう・バナナ
8 ・ 水 22	豆乳うどん ソーセージときのこのアヒージョ風 ヨーグルト	磯おにぎり 麦茶(おやつ)	ぶたかた・油揚げ・木綿豆腐・豆乳・ウインナーソーセージ・ヨーグルト	ゆでうどん・じゃがいも・オリブ油・精白米・薄力粉	にんじん・はくさい・生しいたけ・ぶなしめじ・エリンギ・にんにく・あおのり
9 ・ 木 23	わかめごはん 鮭の中華風ロースト シルバーサラダ 白菜と豚肉のスープ 柑橘	肉まん風蒸しパン 麦茶(おやつ)	さけ・ロースハム・ぶたばら・ぶたひき肉	精白米・いりごま・ごま油・はるさめ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・片栗粉・三温糖	乾わかめ・たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり・ゆでたけのこ・はくさい・りよくとうもろやし・みかん・長ねぎ・乾しいたけ
10 ・ 金 24	ごはん チキンのマヨネーズ磯辺焼き 切り干し大根と昆布の煮物 にらかま中華スープ ゼリー	みたらしトースト 牛乳(おやつ)	若鶏もも・生クリーム・プロセスチーズ・ぶたばら・焼き竹輪・かにかまぼこ・ゼラチン・普通牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ・調合油・いりごま・ごま油・食パン・片栗粉	にんにく・しょうが・あおのり・切干しいごん・刻み昆布・にんじん・生しいたけ・にら・りよくとうもろやし・ぶどうジュース
11 ・ 土 25	たぬきうどん 韓国風肉じゃが ヨーグルト	せんべい クッキー 牛乳(おやつ)	なると・鶏卵・ぶたかた(脂身)・ヨーグルト・普通牛乳	ゆでうどん・砂糖・天ぷら粉・じゃがいも・ごま油・三温糖・しょうゆせんべい・ビスケット	ほうれんそう・にんにく・にら
13 ・ 月 27	ぎょうざ丼 おからとれんこんの和サラダ イナムドウチ ヨーグルト	梅クッキー 牛乳(おやつ)	ぶたひき肉・おから・ロースハム・ぶたばら・蒸しかまぼこ・淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・むきごま・マヨネーズ・こんにやく・薄力粉・有塩マーガリン・三温糖	キャベツ・にら・しょうが・にんにく・れんこん・冷凍えだまめ・焼きのり・生しいたけ・こねぎ・梅干し
14 ・ 火 28	ロールパン ハンバーグきのこソース サラダスパゲティ ポトフ バナナ	広島焼き 麦茶(おやつ)	鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・ウインナーソーセージ・バルメザンチーズ・ぶたばら・かつお節	ロールパン・パン粉・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉・中華めん	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・きゅうり・トマト・にんじん・だいごん・バナナ・キャベツ・あおのり
30 木	ごはん 白身魚のトマトソースがけ アスパラチャンプル じゃがいもとわかめのみそ汁 柑橘	こどもニュータンメン 麦茶(おやつ)	まがれい・ぶたもも(脂身)・煮干し・甘みそ・ぶたひき肉・鶏卵	精白米・三温糖・薄力粉・調合油・じゃがいも・中華めん・片栗粉・ごま油	ホールトマト・たまねぎ・アスパラガス・にんじん・生わかめ・みかん



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(%)	51 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		37 %		
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