

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 ・ 火 15	ロールパン タンドリーチキン カチュンバ ダール風スープ バナナ	和風きのことパスタ 麦茶 (おやつ)	若鶏もも・プレーンヨーグルト・大豆・ベーコン	ロールパン・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・有塩バター	にんにく・たまねぎ・トマトケチャップ・きゅうり・トマト・にんじん・だいこん・レモン果汁・キャベツ・しょうが・バナナ・ぶなしめじ・えのきたけ・こねぎ
2 ・ 水 16	鶏南蛮うどん 豚肉ときのこのトマト煮 ヨーグルト	カニピラフ 麦茶 (おやつ)	若鶏もも・ぶたばら・ヨーグルト・かにかまぼこ	ゆでうどん・三温糖・精白米・有塩バター	なす・長ねぎ・生わかめ・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・エリンギ・ホールトマト・青ピーマン
3 ・ 木 17	ごはん 鮭の黄金焼き もみじ漬 豚じゃがみそ汁 グレープフルーツ	さつまいもアイス風 麦茶 (おやつ)	さけ・プロセスチーズ・ぶたばら・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・じゃがいも・さつまいも・三温糖・有塩バター・マシュマロ・コーンフレーク	にんじん・はくさい・りょくとうもやし・きゅうり・福神漬・たまねぎ・長ねぎ・グレープフルーツ
4 ・ 金 18	ガリバタチキン丼 ほうれん草としらす干しの醤油フレンチ 油揚げ・もやしの味噌汁 パイナップルゼリー	お好みマカロニ 麦茶 (おやつ)	若鶏もも・しらす干し・油揚げ・煮干し・甘みそ・ゼラチン・ぶたばら・かつお節	精白米・調合油・有塩バター・大豆油・マカロニ・スパゲティ・天ぷら粉・マヨネーズ	長ねぎ・ぶなしめじ・コーン缶詰粒・にんにく・ほうれん草・りょくとうもやし・パインアップルジュース・キャベツ・あおのり
5 ・ 土 19	カレーうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	塩せんべい 牛乳 (おやつ) ビスケット	ぶたばら・なると・煮干し・ベーコン・ヨーグルト	ゆでうどん・調合油・じゃがいも・しょうゆせんべい	にんじん・たまねぎ・長ねぎ
7 月	ごはん ポークチャップ 春雨と和スープ ヨーグルト	あきいろ蒸しパン 牛乳 (おやつ)	ふたローズ・ローズハム・絹ごし豆腐・ヨーグルト・ベーコン・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・はるさめ・三温糖・ごま油・ホットケーキミックス	トマトケチャップ・にんにく・きゅうり・りょくとうもやし・もずく・こねぎ・パジル・トマトジュース
8 ・ 火 29	ロールパン ミートローフ きのこサラダ シュクメルリ風スープ バナナ	鶏飯 麦茶 (おやつ)	ぶたひき肉・鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳・ショルダーベーコン・若鶏もも・生クリーム・プロセスチーズ・鶏ささ身	ロールパン・パン粉・三温糖・オリーブ油・さつまいも・精白米	たまねぎ・オクラ・ヤングコーン・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・きゅうり・ぶなしめじ・マッシュルーム・エリンギ・にんにく・バナナ・たくあん漬・こねぎ・乾しいたけ
9 水	ツナピラフ エビフライ ムサカ さつまいもポタージュ ブドウゼリー	ブルーベリークリームサン 牛乳 (おやつ)	まぐろ油漬缶詰・ブラックタイガー・鶏卵・ぶたひき肉・プレーンヨーグルト・生クリーム・プロセスチーズ・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・有塩バター・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・三温糖・さつまいも・ロールパン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・なす・にんにく・ホールトマト・ブルーベリージャム・ブルーベリー
30 水	和風焼きそば れんこん甘辛焼き 煮干しのスープ ヨーグルト	ハムカツサンド 牛乳 (おやつ)	ぶたかたローズ・焼き竹輪・ぶたばら・ぶたかた・木綿豆腐・ヨーグルト・プレスハム・鶏卵・普通牛乳	中華めん・さつまいも・三温糖・いりごま・食パン・薄力粉・半生パン粉・大豆油・マヨネーズ	にんじん・りょくとうもやし・こねぎ・塩昆布・れんこん・たまねぎ・キャベツ
10 ・ 木 24	しらすの炊き込みご飯 豚バラ大根 いなか汁 梨	抹茶スコーン 牛乳 (おやつ) 11日	しらす干し・ぶたばら・若鶏もも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉・有塩バター	にんじん・こねぎ・だいこん・えのきたけ・ごぼう・かぼちゃ・長ねぎ・なし
11 ・ 金 25	ごはん れんこん入りつくね焼き あぶらみそ 呉汁 りんごゼリー	アンブロシアサラダ 麦茶 (おやつ) お月見スイートポテト 25日	鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ・ぶたかたローズ・甘みそ・若鶏もも・油揚げ・大豆・調整豆乳・ゼラチン・プレーンヨーグルト・普通牛乳	精白米・調合油・砂糖・三温糖・マシュマロ・さつまいも・有塩バター	にんじん・長ねぎ・れんこん・しょうが・なす・たまねぎ・青ピーマン・はくさい・にんじん・りんごジュース・バナナ・黄桃缶・みかん缶詰・ゴールデンキウイ
12 ・ 土 26	イタリアン丼 ツナポテトサラダ ヨーグルト	塩せんべい ビスケット 牛乳 (おやつ)	ぶたばら・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰(白)・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	じゃがいも・マヨネーズ・しょうゆせんべい・ハードビスケット	なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・にんじん
14 ・ 月 28	ねぎ塩豚丼 ひじきのナムル ワンタンスープ ヨーグルト	オレンジケーキ 牛乳 (おやつ)	ぶたばら・鶏卵・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・しょうまいの皮・ホットケーキミックス・有塩バター	りょくとうもやし・長ねぎ・にんにく・乾ひじき・にんじん・きゅうり・マーマレード

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	559	23.3	22.4	174	2.1	152	0.37	0.33	21	5.3	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
炭水化物エネルギー比(%)	52 % 目安: 50%以上、70%未満					たんぱく質エネルギー比(%)	17 % 目安: 10%以上、20%未満			脂肪エネルギー比(%)※2	36 % 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 脂質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する