

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 ・ 木 15	ごはん 白身魚のカレーパン粉焼き ひじきの和風サラダ 塩ワンドンスープ 塩梨	のりの佃煮パスタ ほうじ茶(おやつ)	まがれい・鶏ささ身・かに かまぼこ・鶏ひき肉・ロー スベーコン	精白米・マヨネーズ・パン粉 ・調合油・むきごま・ごま油 ・しゅうまいの皮・マカロニ ・スパゲティ	乾ひじき・きゅうり・コーン缶詰粒 ・にんじん・キャベツ・ゆでたけの こ・長ねぎ・なし・たまねぎ・ぶな しめじ・味付けのり							
2 ・ 金 16	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ もやしとえのきのポン酢サラダ じゃがべえ汁 フルーチェ	チーズケーキ風トースト 牛乳(おやつ)	若鶏もも・まぐろ水煮缶詰 ・ベーコン・淡色辛みそ・ 普通牛乳・プレーンヨーグル ト	精白米・三温糖・米粉・じゃ がいも・しらたき・食パン・ 有塩バター	にんにく・しょうが・りよくとうも ろやし・えのきたけ・にんじん・きゅ うり・だいこんの葉・たまねぎ・い ちごジャム							
3 ・ 土 17	塩焼きそば とベーコンのサラダ 白野菜スープ ヨーグルト	せんべい パームクーヘン 牛乳(おやつ)	ぶたかた・ベーコン・ヨー グルト・普通牛乳	中華めん・三温糖・調合油・ しょうゆせんべい・スポンジ ケーキ	キャベツ・にんじん・りよくとうも ろやし・長ねぎ・にんにく・はくさい ・きゅうり・たまねぎ・ほうれんそ う							
5 ・ 月 19	ごはん 豚肉の中華風ロースト のりマヨサラダ なめたけのスープ ヨーグルト	アーモンド豆乳クッキー 牛乳(おやつ)	ぶたロース・絹ごし豆腐・ ヨーグルト・豆乳・普通牛 乳	精白米・ごま油・マヨネーズ ・ホットケーキミックス・ノ ンフライアーモンド・有塩バ ター・調合油・三温糖	たまねぎ・しょうが・にんにく・キ ャベツ・にんじん・きゅうり・焼き のり・えのきたけ味付け瓶詰・こね ぎ							
6 ・ 火 20	ロールパン しめじメンチカツ 秋のサラダ 根菜のポトフ バナナ	揚げ玉と塩昆布のおにぎり ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・鶏卵・若鶏も も	ロールパン・米こうじ・薄力 粉・パン粉・調合油・さつま いも・マヨネーズ・むきごま ・じゃがいも・精白米	ぶなしめじ・えのきたけ・カリフラ ワー・ブロッコリー・にんじん・た まねぎ・だいこん・れんこん・パナ ナ・塩昆布							
7 ・ 水 21	肉ワカメうどん 中華ポテトサラダ ヨーグルト	しょういめし ほうじ茶(おやつ)	ぶたばら・蒸しかまぼこ・ ベーコン・ヨーグルト・若 鶏ささ身・油揚げ	ゆでうどん・砂糖・じゃがい も・マヨネーズ・ごま油・精 白米	生わかめ・ほうれんそう・長ねぎ・ たまねぎ・ぶなしめじ・こねぎ・生 しいたけ・にんじん・ごぼう							
8 ・ 木 22	ごはん 鮭のピザソース はるさめのソテー ラーメン風スープ りんご	関西風お好み焼き ほうじ茶(おやつ)	さけ・プロセスチーズ・ぶ たばら・ぶたかた・なると ・甘みそ・赤色辛みそ・ぶ たひき肉・さくらえび素干 し・鶏卵	精白米・はるさめ・ながいも ・薄力粉	たまねぎ・トマトソース・にんじん ・青ピーマン・コーン缶詰粒・りよ くとうもろやし・にんにく・りんご ・キャベツ・長ねぎ							
9 ・ 金 23	油麩丼 津田仙サラダ 豚肉とわかめのスープ カルピスゼリー	さつまいものロレット 牛乳(おやつ)	若鶏もも・蒸しかまぼこ・ 鶏卵・ロースハム・ぶたも も・乳酸菌飲料・ゼラチン ・普通牛乳	精白米・ふ・調合油・三温糖 ・いりごま・さつまいも・薄 力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャ ベツ・アスパラガス・カリフラワー ・ブロッコリー・レモン果汁・にん にく・りよくとうもろやし・生わかめ							
10 ・ 土 24	なす汁うどん 大根と厚揚げの炊いたん ヨーグルト	せんべい パームクーヘン 牛乳(おやつ)	若鶏むね・油揚げ・生揚げ ・ヨーグルト・普通牛乳	ゆでうどん・三温糖・ごま油 ・しょうゆせんべい・スポン ジケーキ	ぶなしめじ・なす・にんじん・長ね ぎ・こまつな・だいこん・みずな							
26 月	カオマンガイ風 春雨の酢の物 シニガン ヨーグルト	ベーコンスコーン 牛乳(おやつ)	若鶏もも・かにかまぼこ・ ぶたかた(脂身)・ヨーグル ト・普通牛乳・ベーコン	精白米・ごま油・はるさめ・ 三温糖・じゃがいも・薄力粉 ・有塩バター	たまねぎ・長ねぎ・しょうが・レモ ン果汁・きゅうり・にんじん・なす ・チンゲンサイ・トマト・にんにく							
13 ・ 火 27	ロールパン ミートボール アメリカンサラダ 豆乳のチキンクリームシチュー バナナ	うどんおかし ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・ベーコン・プ ロセスチーズ・若鶏もも・ 豆乳	ロールパン・パン粉・マヨネ ーズ・三温糖・うどん・調合 油	たまねぎ・トマトケチャップ・ブ ロッコリー・にんじん・かぶ・マッ シュルーム・にんにく・バナナ・あ おのり							
14 ・ 水 28	味噌ラーメン 大根のオイスターソース煮 ヨーグルト	森のおにぎり ほうじ茶(おやつ)	ぶたばら・淡色辛みそ・ぶ たもも・ヨーグルト・まぐ ろ油漬缶詰	中華めん・ごま油・こんにゃ く・片栗粉・精白米・有塩バ ター	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ ・はくさい・コーン缶詰粒・長ねぎ ・だいこん・きくらげ・ゆでたけ のこ・チンゲンサイ・にんにく・しょ うが・えのきたけ・ぶなしめじ							
29 木	青のりチャーハン 浦上そば 豆乳みそスープ グレープフルーツ	すいとん ほうじ茶(おやつ)	ぶたひき肉・しらす干し・ ぶたばら・さつま揚げ・シ ョルダーベーコン・淡色辛 みそ・調整豆乳・ぶたばら ・なると	精白米・ごま油・こんにゃく ・調合油・三温糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・こねぎ・あ おのり・ごぼう・りよくとうもろ やし・はくさい・えのきたけ・グ レープフルーツ・ほうれんそう・ だいこん・長ねぎ							
30 金	ジャックオランタンカレー コールスローサラダハロウィン風?? トマトのスープ プリン	クリスタルボールクッキー 牛乳(おやつ)	ぶたひき肉・プロセスチー ズ・ロースベーコン・普通 牛乳	精白米・じゃがいも・マヨネ ーズ・三温糖・カスタードプ ディング・無塩バター・粉糖 ・薄力粉・さつまいも・ノン フライアーモンド	トマトケチャップ・たまねぎ・黄 ピーマン・にんじん・あおのり・レ ッドキャベツ・キャベツ・ブロッコ リー・コーン缶詰粒・ホールトマト ・かぼちゃ							
31 土	豚丼 きゅうりの中華サラダ 玉ねぎと卵のスープ ヨーグルト	せんべい パームクーヘン 牛乳(おやつ)	ぶたかた・焼き竹輪・鶏卵 ・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・しらたき・調合油・ 三温糖・ごま油・しょうゆせ んべい・スポンジケーキ	しょうが・たまねぎ・にんじん・き ゅうり・りよくとうもろやし・カッ トわかめ							
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		500	20.6	18.3	159	2.1	180	0.37	0.34	28	5.4	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
炭水化物エネルギー比(%)		55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		33 %		
目安: 50%以上、70%未満				目安: 10%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 脂質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する