

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
2 ・ 月 16	牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コンソメスープ	スキムミルク オレンジ(50g) ポップコーン	牛肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	じゃがいも・揚げ油・植物油 ・とうもろこし	さやいんげん・トマト・チゲンサイ・たまねぎ・コン、ホル(缶)・にんじん・ルンゴ
3 ・ 火 17	魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	スキムミルク りんごゼリー	魚・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・脱脂粉乳・寒天	砂糖(三温糖)・植物油	しょうが・さやいんげん・かぼちゃ ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご・りんごジュース
4 ・ 水 18	麻婆豆腐 フレンチサラダ	スキムミルク いちご(50g) せんべい	豚ひき肉・木綿豆腐・赤色 辛みそ・まぐろ油漬(缶)・ 脱脂粉乳	植物油・ごま油・砂糖(三温糖) ・中華スープの素・片栗粉・ せんべい	にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・パセリ・いちご
5 ・ 木 19	じゃがいものそぼろ煮 シャッキリみそ汁	スキムミルク かぼちゃ羹	鶏ひき肉・煮干しだし・米 みそ・麦みそ・脱脂粉乳・ 豆乳・寒天	じゃがいも・植物油・砂糖(三 温糖)	にんじん・グリパース・もやし・だい ごん・かいわれだいたいこん・かぼちゃ
6 ・ 金 20	ハンバーグ にんじんのグラッセ 野菜スープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ・牛乳・鳥がらだし・脱脂 粉乳・プレーンヨーグルト	植物油・パン粉・バター・じゃ がいも・砂糖(三温糖)	たまねぎ・トマトチャップ・にんじん・キャベツ・セリ・パセリ・みかん(缶)・黄桃(缶)
7 ・ 土 21	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 りんご(60g) ビスケット	豚肉・あさり水煮(缶)・コン メ・粉チーズ・ドリンクヨーグルト・ 牛乳	スパゲティ・植物油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コン、 ホル(缶)・マッシュルーム(缶)・トマトチャップ ・トマトピューレ・りんご
9 ・ 月 23	フィッシュボール サラダ菜(7g) 切干しだいごんの和え物	スキムミルク ほうれんそうケーキ	白身魚(すり身)・鶏卵・ま ぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・ 牛乳	じゃがいも・片栗粉・揚げ油 ・砂糖(三温糖)・バター・小麦 粉	ワガナ・切干だいごん・きゅうり・ にんじん・ほうれんそう
10 ・ 火 24	魚のマヨネーズ焼き スナッペンどう(15g) 若竹汁	豆乳 ドーナツ(落とし入れ法)	魚・粉チーズ・牛乳・鶏卵・ 塩わかめ・かつお・昆布だ し・豆乳	小麦粉・パン粉・マヨネーズ・植 物油・砂糖(三温糖)・揚げ油 ・粉糖	たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・スナッペンどう・たけのこ・青ねぎ
11 ・ 水 25	カレーシチュー 春キャベツの和え物	スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛肉・脱脂粉乳・鳥がらだ し・きな粉	じゃがいも・マーガリン・カレー ・すりごま・ごま油・くず粉 ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・りんご・グリ ピース・トマトピューレ・キャベツ・グリーンアスパラガス
12 ・ 木 26	魚の磯フライ トマト(32g) キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク にんじんカップケーキ	魚・鶏卵・あおのり・豆乳 ・鳥がらだし・脱脂粉乳	小麦粉・パン粉・揚げ油・砂糖 (三温糖)・バター	トマト・コン、ホル(缶)・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・グリーンアスパラガス
13 ・ 金 27	ポークソテー レタス(12g) かき玉みそ汁	飲むヨーグルト 豆腐のお焼き	豚肉・鶏卵・鶏肉・鳥がら だし・米みそ・麦みそ・ドリ ンクヨーグルト・ペーコン・絹ごし豆 腐	植物油・ビフィジューの素・砂糖 (三温糖)・お餅・キックス・黒ご ま	たまねぎ・しめじ・トマトチャップ・ト ムピューレ・レタス・もやし・ほうれんそう ・にんじん・青ねぎ
14 ・ 土 28	みそうどん バナナ(75g)	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・煮干しだし・米みそ ・麦みそ・牛乳	干しうどん・丸ボーロ	だいごん・にんじん・乾しいたけ・ しいたけだし・青ねぎ・パセリ

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 (レチノール活性 当量:RAE)(μ g)	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	415	21.0	14.7	308	2.4	210	0.31	0.57	26	3.4	1.9
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1割増し-比(%)	48 %		たんぱく質1割増し-比(%)		20 %		脂肪1割増し-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45%を給与する