

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	麦ごはん 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	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) スキムミルク オレンジ(50g) ポップコーン	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ 脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・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・チゲソイ・たま ねぎ・コーン・ホル(缶)・にんじん・ル ズ
3 ・ 火 17	麦ごはん 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク りんごゼリー	牛乳・魚・煮干しだし・米 みそ・麦みそ・脱脂粉乳・ 寒天	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ 植物油	もも(缶)・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	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 麻婆豆腐 フレンチサラダ	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク いちご(50g) せんべい	牛乳・塩わかめ・鳥がらだ し・豚ひき肉・木綿豆腐・ 赤色辛みそ・まぐろ油漬(缶) ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油 ・砂糖(三温糖)・中華スプの 素・片栗粉・せんべい	ハイアップル(缶)・たまねぎ・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	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん じゃがいものそばろ煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・しらす干し・削り節 ・鶏ひき肉・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・脱脂粉乳 ・豆乳・寒天	精白米・麦・ごま油・白ごま いりり・じゃがいも・植物油・ 砂糖(三温糖)	りんご・こまつな・にんじん・グリ ビス・もやし・だいこん・かいわれ だいこん・かぼちゃ
6 ・ 金 20	ロールパン ハンバーグ にんじんのグラッセ 野菜スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 ・鶏卵・鳥がらだし・脱脂 粉乳・プレーヨーグルト	ウエハース・ロールパン・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・セロリ・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(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 りんご(60g) ビスケット	牛乳・豚肉・あさり水煮(缶) ・コンソメ・粉チーズ・ドリックヨー グルト	スパゲティ・植物油・ビスケット	バナナ・たまねぎ・にんじん・ビー マン・コーン・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	麦ごはん ベーコンスープ フィッシュボール サラダ菜(7g) 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ほうろんそうケーキ	牛乳・プロセッス・ベーコン ・鳥がらだし・白身魚(すり身) ・鶏卵・まぐろ油漬(缶)・ 脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・片 栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖) ・バター・小麦粉	たまねぎ・にんじん・グリビ ス・ウグ な・切干だいこん・きゅうり・ほう ろんそう
10 ・ 火 24	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き スナックえんどう(15g) 若竹汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 ドーナツ(落とし入れ法)	牛乳・魚・粉チーズ・鶏卵 ・塩わかめ・かつお・昆布だ し・豆乳	精白米・麦・小麦粉・パン粉・ マヨネーズ・植物油・砂糖(三温 糖)・揚げ油・粉糖	オレンジ・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パ セリ・スナックえんどう・たけのこ・青 ねぎ
11 ・ 水 25	ミルクパン カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒砂糖入りくず餅	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥 がらだし・きな粉	ミルクパン・じゃがいも・マカロ ン・カレー粉・すりごま・ごま油 ・くず粉・黒砂糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・りんご ・グリビ ス・トマトピューレ・キャベツ・グリ ニアスパガス
12 ・ 木 26	麦ごはん 魚の磯フライ トマト(32g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・魚・鶏卵・あおのり ・豆乳・鳥がらだし・脱脂 粉乳	精白米・麦・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・砂糖(三温糖)・バター	ハイアップル(缶)・トマト・コーン・ホル(缶) ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリ ニアスパガス
13 ・ 金 27	麦ごはん ポークソテー レタス(12g) かき玉みそ汁	牛乳(未満児) ネーブル50g(未満児) 飲むヨーグルト 豆腐のお焼き	牛乳・豚肉・鶏卵・鶏肉・ 鳥がらだし・米みそ・麦み そ・ドリックヨーグルト・ベー コン・絹ごし豆腐	精白米・麦・植物油・ビーフ ソウの素・砂糖(三温糖)・かつ お・黒ごま	ネーブル・たまねぎ・しめじ・トマトチャ ップ・トマトピューレ・レタス・もやし・ほう ろんそう・にんじん・青ねぎ
14 ・ 土 28	みそうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 丸ポロ	牛乳・鶏肉・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ	干しうどん・丸ポロ	キウイフルーツ・だいこん・にんじん・乾 しいたけ・しいたけだし・青ねぎ・ バナナ

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	523	21.3	16.6	315	2.3	213	0.32	0.55	29	3.7	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(1)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物1割 ¹ -比(%)	54 %		たんぱく質1割 ¹ -比(%)		16 %		脂肪1割 ¹ -比(%)		2 %		29 %
	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 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)