

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 15 29	火 うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・厚揚げ・煮干しだし ・しらす干し・脱脂粉乳・ 寒天	じゃがいも・植物油・砂糖(三 温糖)・グラニュー糖・メープルシロップ ・オリーブ油・米粉	こんにやく・にんじん・ごぼう・さ やいんげん・きゅうり・みかん(缶) ・レモン(汁使用)・コナツシロ
2 . 18	水 かぼちゃと挽肉のホイール焼き サラダ菜(7g) ブイヤベース	スキムミルク かしわもち	鶏ひき肉・ベーコン・とろける チーズ・鯛・いか・コンタ・脱 脂粉乳	植物油・じゃがいも・オリーブ 油・かしわもち	かぼちゃ・ワタナ・トマト・たまねぎ ・にんにく・パセリ
7 . 21	月 高野豆腐の八目煮 トマトとわかめのサラダ	スキムミルク バナナケーキ	鶏肉・えび・鶏卵・高野豆 腐・かつおだし・カットわかめ ・脱脂粉乳・牛乳	植物油・砂糖(三温糖)・ごま 油・小麦粉・バター	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ グリルピーズ・コンタ・ホール(缶)・トマト・き ゅうり・バナナ
8 . 22	火 いろいろ野菜と魚のオープン焼 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク オレンジゼリー	白身魚・粉チーズ・木綿豆腐 ・かつお・昆布だし・脱脂 粉乳・寒天	オリーブ油・じゃがいも・砂糖( 三温糖)	しょうが・にんにく・たまねぎ・ト マト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつ な・にんじん・みかんジュース・みか ん(缶)
9 . 23	水 ひじき団子のスープ 切干し大根のみそマネズ和え	豆乳 スパゲティサンド	豚ひき肉・鶏卵・ひじき・ 煮干しだし・米みそ・豆乳 ・ベーコン	片栗粉・じゃがいも・マネズ ・すりごま・ローパン・マカリ ・スパゲティ・植物油	青ねぎ・しょうが・にんじん・キャ ベツ・切干だいこん・きゅうり・たま ねぎ・パセリ・トマトチップ
10 . 24	木 魚のいかだ揚げ トマト(32g) 季節の具たくさんみそ汁	スキムミルク 大豆のぶどう煮 バナナ(50g)	魚・鶏卵・油揚げ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・脱 脂粉乳・だいず	小麦粉・白ごま(いり)・揚げ 油・砂糖(三温糖)	さやいんげん・にんじん・トマト・キャ ベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干 しぶどう・バナナ
11 . 25	金 チキンクリームシチュー りんごとキャベツのりんごサラダ	スキムミルク マーブルケーキ	鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉 乳・鶏卵・牛乳	じゃがいも・植物油・マカリ ・小麦粉・砂糖(三温糖)・バ ター	たまねぎ・にんじん・グリルピーズ・キャ ベツ・りんご・きゅうり・干しぶど う・パセリ
12 . 26	土 チャンポン チャンポン(続き) ヨーグルト(固形)	牛乳 サブレ キウイフルーツ(25g)	豚肉・いか・あさり水煮(缶) ・かまぼこ・鳥がらだし・ 含脂加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・中華スープの素・ご ま油・サレ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが ・サイルーツ
14 . 28	月 新厚揚げとツナのカレー炒め わかめスープ(えのきたけ)	スキムミルク そらまめ クラッカー(10g)	厚揚げ・まぐろ油漬(缶)・ 鶏がらだしの素・塩わかめ ・鳥がらだし・脱脂粉乳	植物油・ごま油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ コンタ・ホール(缶)・さやいんげん・にん じく・えのきたけ・青ねぎ・そらま め
16 . 30	水 ミートローフ サラダ菜(7g) ハワイアンサラダ	豆乳 かぼちゃプリン	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵 ・脱脂粉乳・豆乳・牛乳	植物油・パン粉・砂糖(三温糖) ・片栗粉・マカリ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ・トマトチップ・ワタナ・キャベツ・パイン アップル(缶)・きゅうり・パセリ・かぼ ちゃ
17 . 31	木 魚のトマトソース煮 レタス(12g) 呉汁	飲むヨーグルト 米粉クッキー	あじ・牛乳・だいず・油揚 げ・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・ドリンコヨーグルト・豆乳	片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖) ・コンスタチ・米粉・アーモンドバ グー・さつまいも・植物油	トマトチップ・トマト・ホール・カット(缶)・し ょうが・レタス・だいこん・にんじん ・青ねぎ
19 土	焼きうどん オレンジ(75g)	牛乳 バームクーヘン	豚肉・かまぼこ・削り節・ 牛乳	干しうどん・ごま油・植物油 ・バームクーヘン	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじ ん・青ねぎ・しょうが・ホジ

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	426	21.6	15.4	315	2.6	218	0.29	0.51	26	3.8	1.7
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	33 %	
	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