

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 麦ごはん みそ汁(たまねぎ) うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・煮干しだし・米みそ ・麦みそ・牛肉・厚揚げ・ しらす干し・脱脂粉乳・寒 天	精白米・麦・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	サトウ芋・にんじん・たまねぎ・青 ねぎ・こんにゃく・ごぼう・さやい んげん・きゅうり・みかん(缶)・レ ン(汁使用)・ココナッツ油
2 ・ 18	水 ぶどうパン かぼちゃと挽肉のオイル焼き サラダ菜(7g) ブイヤベース	牛乳(未満児) バナナ(缶)30g(未満児) スキムミルク かしわもち	牛乳・鶏ひき肉・ベーコン・と ろけるチーズ・鯛・いか・コソ メ・脱脂粉乳	ぶどうパン・植物油・じゃがい も・オリーブ油・かしわもち	バナナ(缶)・かぼちゃ・サラダ 菜・トマト・たまねぎ・にんにく・パ ン
7 ・ 21	月 麦ごはん 清汁(えのきたけ・ねぎ・昆布) 高野豆腐の八目煮 トマトとわかめのサラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・かつお・昆布だし・ 鶏肉・えび・鶏卵・高野豆 腐・かつおだし・かつわかめ ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三 温糖)・ごま油・小麦粉・バター	もも(缶)・えのきたけ・にんじん・ 青ねぎ・たまねぎ・乾しいたけ・グ リル(缶)・コン、ホル(缶)・トマト・き ゅうり・バナナ
8 ・ 22	火 ピースごはん いろいろ野菜と魚のオリーブ焼 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー	牛乳・白身魚・粉チーズ・木 綿豆腐・かつお・昆布だし ・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・オリーブ油・じゃ がいも・砂糖(三温糖)	トマト・グリル(缶)・しょうが・にんに く・たまねぎ・トマト・リンゴ・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 麦ごはん ひじき団子のスープ 切干し大根のみそマネズ和え	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 スパゲティサンド	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひ じき・煮干しだし・米みそ ・豆乳・ベーコン	精白米・麦・片栗粉・じゃが いも・マネズ・すりごま・ク ラッシュ・マーガリン・スパゲティ・植 物油	りんご・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・パン・トマト・キャ ベツ
10 ・ 24	木 麦ごはん 魚のいかだ揚げ トマト(32g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 大豆のぶどう煮 バナナ(50g)	牛乳・魚・鶏卵・油揚げ・ 煮干しだし・米みそ・麦み そ・脱脂粉乳・だいず	精白米・麦・小麦粉・白ごま いり・揚げ油・砂糖(三温糖)	サトウ芋・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 ロールパン チキンクリームシチュー りんごとキャベツのフルーツサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マーブルケーキ	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・ 脱脂粉乳・鶏卵	小麦粉・クッキー・じゃがいも ・植物油・マーガリン・小麦粉・ 砂糖(三温糖)・バター	たまねぎ・にんじん・グリル(缶)・キャ ベツ・りんご・きゅうり・干しぶど う・パン
12 ・ 26	土 チャンポン チャンポン(続き) ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 サブレ キウイフルーツ(25g)	牛乳・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	中華めん・中華スープの素・ご ま油・サレ	サトウ芋・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・サトウ芋
14 ・ 28	月 麦ごはん 新厚揚げとツナのカレー炒め わかめスープ(えのきたけ)	牛乳(未満児) 甘夏柑60g(未満児) スキムミルク そらまめ クラッカー(10g)	牛乳・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	精白米・麦・植物油・ごま油 ・クラッカー	甘夏柑・たまねぎ・にんじん・生し いたけ・コン、ホル(缶)・さやいんげ ん・にんにく・えのきたけ・青ねぎ ・そらまめ
16 ・ 30	水 麦ごはん コーンスープ(にんじん) ミートローフ サラダ菜(7g) ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) 豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・鳥がらだし・牛ひき 肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂 粉乳・豆乳	せんべい・精白米・麦・植物 油・パン粉・砂糖(三温糖)・ 片栗粉・マーガリン	コン、クリーム(缶)・たまねぎ・にんじ ん・パン・さやいんげん・トマト・キャ ベツ・バナナ・バナナ(缶) ・きゅうり・かぼちゃ
17 ・ 31	木 麦ごはん 魚のトマトソース煮 レタス(12g) 呉汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 飲むヨーグルト 米粉クッキー	牛乳・あじ・だいず・油揚 げ・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・ドリンクヨーグルト・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油 ・砂糖(三温糖)・コンスターチ ・米粉・アモンドパウダー・さつま いも・植物油	バナナ・トマト・キャベツ・トマト、ホ 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(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・ブドウ・豚肉・か まぼこ・削り節	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・サトウ芋

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	534	21.7	16.7	322	2.4	230	0.31	0.52	32	4.2	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(比%)	56%		たんぱく質1割(比%)		16%		脂肪1割(比%)		2%		28%
	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%)