

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 金	鳴門煮(じゃがいも) 切干しだいこんのみそ汁	スキムミルク きな粉よせ	牛肉・いか・厚揚げ・野菜 昆布・油揚げ・煮干しだし ・米みそ・麦みそ・脱脂粉 乳・寒天・きな粉・豆乳	じゃがいも・植物油・砂糖(三 温糖)・上新粉・黒砂糖	こんにゃく・にんじん・さいいんげ ん・しょうが・切干しだいこん・なす ・青ねぎ
2 16 30 土	炸醬麵(ジャージャーメン) オレンジ(75g)	牛乳 カステラ	豚ひき肉・赤色辛みそ・牛 乳	中華めん・植物油・ごま油・ 砂糖(三温糖)・片栗粉・加工	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょ うが・乾しいたけ・ルツ
4 ・ 18 月	豆腐と豚肉のみそ炒め かにスープ	スキムミルク びわ 1個(30g) クラッカー(10g)	豚肉・木綿豆腐・米みそ・ かに(缶)・鶏肉・鶏卵・か つお・昆布だし・脱脂粉乳	植物油・片栗粉・クラッ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・こま つな・乾しいたけ・びわ
5 ・ 19 火	スペイン風オムレツ サラダ菜(7g) 豆のサラダ	スキムミルク オートミールマフィン	鶏卵・ペーコン・だいず・脱脂 粉乳・牛乳	じゃがいも・植物油・片栗粉 ・オートミール・小麦粉・砂糖(三 温糖)・マカリ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト チャップ・カラナ・キャベツ・きゅうり・ りんご・干しぶどう
6 ・ 20 水	あじさい揚げ ゆでいんげん じゃがいものみそ汁	スキムミルク 新 ポパイゼリー	白身魚(角切り)・鶏卵・ 厚揚げ・煮干しだし・脱脂 粉乳・米みそ・麦みそ・豆 乳・寒天	小麦粉・揚げ油・じゃがいも ・砂糖(三温糖)	コン・ホル・にんじん・グリッピース・さ やいんげん・しょうが・たまねぎ・青ねぎ・ほ うれんそう
7 ・ 21 木	牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	豆乳 石垣いも	牛肉・鶏卵・鳥がらだし・ 豆乳	砂糖(三温糖)・片栗粉・さつ まいも・甘納豆(あずき)・小 麦粉・ホットケーキミックス・黒砂糖・ マカリ	こんにゃく・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・しょうが・トマト・たま ねぎ・青ねぎ
8 ・ 22 金	つみ入れ汁 うの花のいり煮	スキムミルク カレーサンド	白身魚(すり身)・鶏卵・煮 干しだし・脱脂粉乳・米み そ・麦みそ・鶏ひき肉・お から・油揚げ・かつおだし ・豚ひき肉	片栗粉・じゃがいも・植物油 ・砂糖(三温糖)・サトウ芋用ハ ン・カレー粉・パン粉	しょうが・だいこん・たまねぎ・に んじん・青ねぎ・きぬさや・乾しい たけ・トマトチャップ
9 ・ 23 土	五目うどん 五目うどん(続き) ヨーグルト(固形)	牛乳 かりんとう キウイフルーツ(50g)	鶏卵・鶏肉・かまぼこ・か つお・昆布だし・含脂加糖ヨ ーグルト・牛乳	干しうどん・砂糖(三温糖)・ かりんとう	乾しいたけ・しいたけだし・ほうれ んそう・にんじん・キウイフルーツ
11 ・ 25 月	酢豚 清汁(かまぼこ)	スキムミルク ひじきのクッキー	豚肉・かまぼこ・塩わかめ ・かつお・昆布だし・脱脂 粉乳・鶏卵・ひじき	片栗粉・揚げ油・植物油・砂 糖(三温糖)・いりごま・小麦 粉・黒砂糖・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピ ーマン・トマトチャップ・えのきたけ
12 ・ 26 火	白身魚の焼カレー風 野菜スープ	豆乳 フレンチドッグ	白身魚・チーズ・鳥がらだし ・豆乳・フランクフルトソーシ ョ・鶏卵・脱脂粉乳	小麦粉・植物油・カレー粉・じ ゃがいも・砂糖(三温糖)・揚 げ油	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト チャップ・キャベツ・セロリ・パセリ
13 ・ 27 水	新 豆乳ハンバーグ にんじんのグラッセ グリーンアスパラといかのサラダ	スキムミルク スキムチョコレートバー	牛ひき肉・豚ひき肉・豆乳 ・いか・脱脂粉乳・鶏卵	植物油・米粉・バター・マヨネーズ ・ごま油・すりごま・小麦粉 ・砂糖(三温糖)・マカリ・コ ナツメグ	たまねぎ・トマトチャップ・にんじん・ク リーシア・カス・黄ピーマン・干しぶど う
14 ・ 28 木	かぼちゃとえびのグラタン わかめのごま酢和え	カルピスマイルク ポップコーン バナナ(50g)	えび・鶏肉・脱脂粉乳・コン メ・粉チーズ・カットわかめ・乳 酸菌飲料	マカリ・小麦粉・パン粉・す りごま・砂糖(三温糖)・ごま 油・とうもろこし	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・えのき たけ・にんじん・きゅうり・パ パ

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	427	21.7	14.6	315	2.4	212	0.29	0.54	22	3.9	2.0
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(%)	49 %		たんぱく質1割増し(%)		20 %		脂肪1割増し(%)		2		31 %
	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