

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 麦ごはん 鳴門煮(じゃがいも) 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・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	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・砂糖(三温糖)・上新粉 ・黒砂糖	杓苺・ツ・こんにやく・にんじん・ さやいんげん・しょうが・切干だい 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(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚ひき肉・赤色辛み そ	中華めん・植物油・ごま油・ 砂糖(三温糖)・片栗粉・加工	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ビ ーマン・しょうが・乾しいたけ・ホッ グ
4 ・ 18	・ 月 麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め かにスープ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク ひわ 1個(30g) クラッカー(10g)	牛乳・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	精白米・麦・植物油・片栗粉 ・クラッカー	刈苺・たまねぎ・にんじん・ビ ーマン・ごまつな・乾しいたけ・びわ
5 ・ 19	・ 火 ミルクパン 野菜スープ(キャベツ) スペイン風オムレツ サラダ菜(7g) 豆のサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク オートミールマフィン	牛乳・プロセッサー・鳥がらだ し・鶏卵・ベーコン・たいたず ・脱脂粉乳	ミルクパン・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)・マーガリン	キャベツ・たまねぎ・パセリ・にんじん ・ビーマン・トマトチャップ・サダ な・きゅうり・りんご・干しぶどう
6 ・ 20	・ 水 麦ごはん あじさい揚げ ゆでいんげん じゃがいものみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 新 ポパイゼリー	牛乳・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	精白米・麦・小麦粉・揚げ油 ・じゃがいも・砂糖(三温糖)	ホッグ・コーン・ホル・にんじん・グリ アス・さやいんげん・たまねぎ・青 ねぎ・ほうれんそう
7 ・ 21	・ 木 麦ごはん 牛肉とごぼうの甘辛煮 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 石垣いも	牛乳・牛肉・鶏卵・鳥がら だし・豆乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ 片栗粉・さつまいも・甘納豆( あずき)・小麦粉・ホッケーミッ ス・黒砂糖・マーガリン	パナ・こんにやく・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 キャロットごはん つみ入れ汁 うの花のいり煮	牛乳(未満児) 甘夏柑60g(未満児) スキムミルク カレーサンド	牛乳・しらす干し・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	精白米・麦・片栗粉・じゃが いも・植物油・砂糖(三温糖) ・サド イッパ用パン・カレー 粉	甘夏柑・にんじん・しそ葉・しょう が・だいこん・たまねぎ・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(未満児) バナナ(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう キウイフルーツ(50g)	牛乳・鶏卵・鶏肉・かまぼ こ・かつお・昆布だし・含 脂加糖ヨーグルト	干しうどん・砂糖(三温糖)・ かりんとう	バナナ(缶)・乾しいたけ・しい たけだし・ほうれんそう・にんじん ・杓苺
11 ・ 25	・ 月 麦ごはん 酢豚 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ひじきのクッキー	牛乳・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	精白米・麦・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	バナ・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ビーマン・トマトチャップ・え のきたけ
12 ・ 26	・ 火 黒糖パン 白身魚の焼カレー風 野菜スープ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 豆乳 フレンチドッグ	牛乳・白身魚・チーズ・鳥が らだし・豆乳・フレンチド ッグ・鶏卵・脱脂粉乳	黒糖パン・小麦粉・植物油・カ レー粉・じゃがいも・砂糖(三 温糖)・揚げ油	刈苺・たまねぎ・にんじん・ビ ーマン・トマトチャップ・キャ ベツ・セリ・パセリ
13 ・ 27	・ 水 麦ごはん 清汁(豆腐・えのきたけ) 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	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) スキムミルク スキムチョコレートバー	牛乳・木綿豆腐・かつお・ 昆布だし・牛ひき肉・豚ひ き肉・豆乳・いか・脱脂粉 乳・鶏卵	せんべい・精白米・麦・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)・マーガリン・ココ ナッツ	えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・ト マトチャップ・にんじん・グリ アス・パセリ・黄 びーマン・干しぶどう
14 ・ 28	・ 木 麦ごはん コンソメスープ かぼちゃとえびのグラタン わかめのごま酢和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) カルピスミルク ポップコーン バナナ(50g)	牛乳・木綿豆腐・鳥がらだ し・えび・鶏肉・脱脂粉乳 ・ココナッツ粉・かつわかめ ・乳酸菌飲料	ウエハース・精白米・麦・マーガ リン・小麦粉・パン粉・すりごま ・砂糖(三温糖)・ごま油・とう もろこし	たまねぎ・にんじん・パセリ・かぼ ちゃ・えのきたけ・きゅうり・パ 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	21.7	15.9	320	2.3	223	0.31	0.54	27	4.1	1.9
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 <sup>1</sup> -比(%)	56 %		たんぱく質1割 <sup>1</sup> -比(%)		17 %		脂肪1割 <sup>1</sup> -比(%)		2 %		27 %
	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%)