

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 ・ 30 月	ムニエル レタス(12g) オクラのスープ	アイスクリーム ウエハース	白身魚・鶏卵・鶏肉・鳥が らだし・アイスクリーム	小麦粉・植物油・マ・ガリッ・マ ネズ・ウエハース	たまねぎ・パセリ・レタス・トマト・ゆかり ・にんじん・えのきたけ・セリ
3 17 火 31	大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	スキムミルク 黒糖ゼリー バナナ(50g)	鶏肉・だいず・野菜昆布・ 煮干しだし・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・寒天・きな粉	じゃがいも・植物油・砂糖(三 温糖)・黒砂糖	こんにやく・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・しょうが・切干だいこ ん・きゅうり・パセリ
4 ・ 18 水	中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁(じゃがいも)	ラッシー レーズンスコーン	肉・木綿豆腐・かつおだ し・豚肉・油揚げ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・脱 脂粉乳・ドリンク・ヨーグルト・鶏卵 ・牛乳	すりごま・ごま油・砂糖(三温 糖)・じゃがいも・植物油・お ろ・キックス・無塩バター	青ねぎ・レモン(汁使用)・きゅうり ・だいこん・にんじん・ごぼう・こ んにやく・こまつな・干しぶどう
5 ・ 19 木	鶏のから揚げ ゆでとうもろこし(40g) ミネストローネスープ	スキムミルク きょうだいかん	鶏肉・ベーコン・鳥がらだし・ 脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳	片栗粉・揚げ油・じゃがいも ・植物油・砂糖(三温糖)	しょうが・スイートコーン・トマト・たまねぎ ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム(缶) ・グリル・ナス
6 ・ 20 金	夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	豆乳 フライドポテト ネーブル(50g)	牛ひき肉・豚ひき肉・まぐ ろ油漬(缶)・豆乳	植物油・カレー粉・マヨネーズ・じ ゃがいも・揚げ油	たまねぎ・なす・にんじん・スウィート ・にんにく・グリル・ナス・トマト・ホール ・カット(缶)・コーン・ホール(缶)・トマト ・かぼちゃ
7 ・ 21 土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳 バームクーヘン	鶏卵・鶏肉・かつお・昆布 だし・含脂加糖ヨーグルト・牛 乳	そうめん・砂糖(三温糖)・バ ームクーヘン	トマト・きゅうり・乾しいたけ・しい ただし
9 ・ 23 月	ミートボールシュート風味 ひじきとズッキーニのサラダ	すいか(180g) ビスケット	豚ひき肉・鶏卵・鳥がらだ し・コンソメ・ひじき	片栗粉・じゃがいも・砂糖(三 温糖)・カレー粉・油・ビスケット	たまねぎ・キャベツ・グリーンアスパラガス ・にんにく・グリル・ナス・トマト・ホール ・カット(缶)・コーン・ホール(缶)・トマト ・ビュレ・スウィート・すいか
10 ・ 24 火	揚げ魚のあんかけ わかめスープ(えのきたけ)	スキムミルク おからマフィン	白身魚・かつおだし・塩わか め・鳥がらだし・脱脂粉 乳・鶏卵・おから・牛乳	片栗粉・揚げ油・植物油・砂 糖(三温糖)・ごま油・小麦粉 ・バター	キャベツ・にんじん・もやし・たまね ぎ・さやいんげん・しょうが・えの きたけ・ほうれんそう
11 ・ 25 水	冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	スキムミルク 新 きな粉パン	鶏ひき肉・かつおだし・え び・脱脂粉乳・きな粉	砂糖(三温糖)・片栗粉・植物 油・食パン・バター	とうがん・にんじん・えのきたけ・ グリル・ナス・こまつな・コーン・ホール(缶)
12 ・ 26 木	魚のパン粉焼き レタス(12g) 豆腐のクリームコーンスープ	スキムミルク えだまめ(以上児) バナナ(未満児) クラッカー(15g)	白身魚・鶏卵・粉チーズ・豚 肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・ 鳥がらだし	パン粉・マ・ガリッ・植物油・小 麦粉・クラッカー	パセリ・レタス・コーン・クリーム(缶)・コーン・ホ ール(缶)・たまねぎ・にんじん・えだ まめ・バナナ
13 ・ 27 金	牛肉のつけ焼き サラダ菜(7g) 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	豆乳 フルーツミルクかん	牛肉・厚揚げ・塩わかめ・ 煮干しだし・脱脂粉乳・米 みそ・麦みそ・豆乳・牛乳 ・寒天	砂糖(三温糖)・植物油・片栗 粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・ビ ーマン・サダな・かぼちゃ・青ねぎ・メ ロン・バナナ・黄桃(缶)・パイナップル(缶)・みかん(缶)
14 ・ 28 土	シーフードスパゲティ すいか(180g)	牛乳 丸ボーロ	ベーコン・いか・えび・粉チ ーズ・コンソメ・牛乳	スパゲティ・植物油・丸ホ ール	たまねぎ・にんじん・こまつな・す いか

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	408	21.0	15.8	274	2.4	236	0.29	0.49	26	4.0	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(比%)	47%		たんぱく質1割(比%)		21%		脂肪1割(比%)		2		35%
	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