

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	麦ごはん ムニエル レタス(12g) オクラのスープ	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・白身魚・鶏卵・鶏肉 ・鳥がらだし・アイスクリーム	せんべい・精白米・麦・小麦粉・植物油・マーガリン・マヨネーズ・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	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) ネーブル50g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー バナナ(50g)	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・鶏肉・だいず・野菜昆布・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・寒天・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・黒砂糖	ネーブル・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・こんにゃく・ごぼう・にんじん・さいいんげん・しょうが・切干しいんこ・きゅうり・バナナ
4 ・ 18 水	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) ラッシー レーズンスコーン	牛乳・豆腐・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	精白米・麦・すりごま・ごま油・砂糖(三温糖)・じゃがいも・植物油・お酢・キムチ・無塩バター	メロン・青ねぎ・レモン(汁使用)・きゅうり・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・こまつな・干しぶどう
5 ・ 19 木	ミルクパン 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	牛乳(未満児) ぶどう(デラ)50g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳	ミルクパン・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)	ぶどう・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)・グリビース
6 ・ 20 金	麦ごはん 野菜スープ(ほうれんそう) 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト ネーブル(50g)	牛乳・鳥がらだし・牛ひき肉・豚ひき肉・まぐろ油漬(缶)・豆乳	精白米・麦・植物油・カレー粉・マヨネーズ・じゃがいも・揚げ油	バナナ・たまねぎ・ほうれんそう・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・グリビース・トマト・ホールカット(缶)・コーン・ホール(缶)・トマトチップス・かぼちゃ
7 ・ 21 土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	そうめん・砂糖(三温糖)・バームクーヘン	もも(缶)・トマト・きゅうり・乾しいたけ・しいたけ
9 ・ 23 月	ロールパン ミントロールシュート風味 ひじきとズッキーニのサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) すいか(180g) ビスケット	牛乳・プロセッセ・豚ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・コンソメ・ひじき	ロールパン・片栗粉・じゃがいも・砂糖(三温糖)・オリーブ油・ヒジキ	たまねぎ・キャベツ・グリーンアスパラガス・にんじん・トマト・ホールカット(缶)・トマトビュレ・ズッキーニ・すいか
10 ・ 24 火	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ わかめスープ(えのきたけ)	牛乳(未満児) りんご(缶)30g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・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	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・ごま油・小麦粉・バター	りんご(缶)・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ・さいいんげん・しょうが・えのきたけ・ほうれんそう
11 ・ 25 水	麦ごはん かき玉汁(にら) 冬瓜のそぼろ煮 小松菜の炒め物	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) スキムミルク 新 きな粉パン	牛乳・鶏卵・煮干しだし・鶏ひき肉・かつおだし・えび・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・食パン・バター	にら・とうがん・にんじん・えのきたけ・グリビース・こまつな・コーン・ホール(缶)
12 ・ 26 木	麦ごはん 魚のパン粉焼き レタス(12g) 豆腐のクリームコーンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 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)	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鳥がらだし	ウエハース・精白米・麦・パン粉・マーガリン・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	ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜(7g) 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) ぶどう(デラ)50g(未満児) 豆乳 フルーツミルクかん	牛乳・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・寒天	精白米・麦・すりごま・砂糖(三温糖)・植物油・片栗粉	ぶどう・しそ葉・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ツナ・かぼちゃ・青ねぎ・メロン・バナナ・黄桃(缶)・りんご(缶)・みかん(缶)
14 ・ 28 土	シーフードスパゲティ すいか(180g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・いか・えび・粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	ゆかり・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)(μg)	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	522	21.5	17.1	301	2.3	237	0.30	0.51	29	4.1	1.7
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%)	55%		たんぱく質1割(比%)		16%		脂肪1割(比%)		2		30%
	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%)