

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	水 一口がんものカレー風味煮 ベーコンスープ	スキムミルク オレンジゼリー クラッカー(10g)	がんもどき・コンソメ・ベーコン・ 鳥がらだし・脱脂粉乳・寒 天	植物油・じゃがいも・砂糖(三 温糖)・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・羽 みかんジュース・みかん(缶)
2 16 30	木 八宝菜 清汁(豆腐)	スキムミルク とうもろこし なし(40g)	豚肉・いか・木綿豆腐・塩 わかめ・かつお・昆布だし ・脱脂粉乳	植物油・ごま油・片栗粉・中 華スープの素	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さや いんげん・たけのこ・乾しいたけ・ しょうが・えのきたけ・スイートポ ンなし
3 17 31	金 新 牛肉とごぼうのみそマヨ炒め コーンと冬瓜のミルクスープ	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛肉・みみそ・ベーコン・牛乳 ・鳥がらだし・脱脂粉乳・ 鶏卵	コーン油・マヨネーズ・小麦粉・ 砂糖(三温糖)・バター	ごぼう・にんじん・パセリ・コーン、ク ラム(缶)・コーン、ホール(缶)・とうが ん・青ねぎ
4 ・ 18	土 スパゲティ・ナポリタン すいか(180g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮(缶)・コン ソメ・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・カレー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・コー ン、ホール(缶)・マッシュルーム(缶) ・トマトチャップ ・トマトジュレ・すいか
6 ・ 20	月 豚肉の南部焼き レタス(12g) ラタトゥユ	スキムミルク チーズ入りホットケーキ	豚肉・コンソメ・脱脂粉乳・鶏 卵・マヨネーズ	すりごま・砂糖(三温糖)・ご ま油・植物油・小麦粉・パセ リ・キムチ	しょうが・レタス・なす・トマト・たま ねぎ・ピーマン・にんじん・にんにく
7 ・ 21	火 大豆と豚肉の黒酢煮 中華スープ	スキムミルク 白桃ゼリー	豚肉・だいず・ローソム・鶏卵 ・鳥がらだし・脱脂粉乳・ 寒天	植物油・砂糖(三温糖)・缶汁	ごぼう・にんじん・根深ねぎ・さや いんげん・しょうが・たまねぎ・た けのこ・しめじ・パセリ・白桃(缶)
8 ・ 22	水 魚の香味焼き ゆでいんげん 夏野菜のカルパÇO(トマト)	豆乳 かぼちゃの包み揚げ	白身魚・牛肉・鳥がらだし ・脱脂粉乳・豆乳	砂糖(三温糖)・ごま油・植物 油・じゃがいも・カレー粉・有 塩バター・春巻の皮・小麦粉・ 揚げ油	青ねぎ・しょうが・にんにく・さや いんげん・たまねぎ・なす・トマト ・にんじん・にがうり・かぼちゃ・干 しぶどう
9 ・ 23	木 肉団子と野菜のスープ煮 かにサラダ	すいか(180g) サブレ	鶏ひき肉・鶏卵・鳥がらだ し・かに(缶)	片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ ・サブレ	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にん じん・さやいんげん・きゅうり・黄 ピーマン・レモン・すいか
10 ・ 24	金 魚のマリネ ひじきの煮付(油揚げ入り)	スキムミルク 小倉蒸しパン	白身魚・煮干しだし・油揚 げ・ひじき・脱脂粉乳・鶏 卵・牛乳・あずき	揚げ油・小麦粉・片栗粉・砂 糖(三温糖)・植物油	たまねぎ・にんじん・レモン(汁使用 )・パセリ・乾しいたけ・さやいんげ ん
25	土 冷拌麺(リャンバンメン) ヨーグルト(固形)	牛乳 クッキー(15g) キウイフルーツ(50g)	鶏卵・焼き豚・鳥がらだ し・含脂加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・植物油・砂糖(三温 糖)・すりごま・ごま油・かつ -	トマト・きゅうり・もやし・乾しい たけ・パセリ
13 ・ 27	月 なすのミートソース煮 レモン酢和え(しらす干し)	アイスクリーム ウエハース	牛ひき肉・ベーコン・コンソメ・し らす干し・アイスクリーム	じゃがいも・パン粉・砂糖(三 温糖)・植物油・ウエハース	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・ト マトジュース・ピーマン・きゅうり・みか ん(缶)・レモン(汁使用)
14 ・ 28	火 ツナとかぼちゃの落とし揚げ レタス(12g) 具だくさんみそ汁	豆乳 マカロニのきな粉和え	まぐろ油漬(缶)・粉チーズ・ 油揚げ・煮干しだし・米み そ・麦みそ・豆乳・きな粉	小麦粉・揚げ油・マヨネーズ・黒砂 糖	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・レタス・キ ャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ

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	388	19.5	13.6	270	2.4	220	0.32	0.51	26	3.9	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割増し-比(%)	48 %		たんぱく質1割増し-比(%)		20 %		脂 肪1割増し-比(%)		2		32 %
	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