

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 麦ごはん 一口がんものカレー風味煮 ベーコンスープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー クラッカー(10g)	牛乳・がんもどき・コンソメ・ハ ーコン・鳥がらだし・脱脂粉 乳・寒天	精白米・麦・植物油・じゃが いも・砂糖(三温糖)・クラー カー	杓苺・たまねぎ・にんじん・ビ ーマン・カラ・みかんジュース・みかん(缶)
2 16 30	木 麦ごはん 八宝菜 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) ぶどう(デラ)50g(未満児) スキムミルク とうもろこし なし(40g)	牛乳・豚肉・いか・木綿豆 腐・塩わかめ・かつお・昆 布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油 ・片栗粉・中華スープの素	ぶどう・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 トコン・なし
3 17 31	金 麦ごはん 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	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・牛肉・米みそ・ハ ーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・ 鶏卵	精白米・麦・オリーブ油・マヨネ ーズ・小麦粉・砂糖(三温糖)・ハ ーター	バナナ・ごぼう・にんじん・パ ン・ヨー ン・クリーム(缶)・コーン・ホ ール(缶)・とう がんと青ねぎ
4 ・ 18	土 スパゲティ・ナポリタン すいか(180g)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮(缶)・コンソメ・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カレー	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじ ん・ビーマン・コーン・ホ ール(缶)・マッシュルーム (缶)・トマトチップス・トマ トビュレ・すい か
6 ・ 20	月 麦ごはん みそ汁(たまねぎ) 豚肉の南部焼き レタス(12g) ラタトゥユ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク チーズ入りホットケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・豚肉 ・コンソメ・脱脂粉乳・鶏卵・フ ォトチーズ	精白米・麦・すりごま・砂糖(三 温糖)・ごま油・植物油・小 麦粉・ホットケーキミックス	杓苺・たまねぎ・しょうが・レタ ス・なす・トマト・ビーマン・にんじん・に んにく
7 ・ 21	火 麦ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 中華スープ	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー	牛乳・豚肉・だいず・ロースト ム・鶏卵・鳥がらだし・脱脂 粉乳・寒天	精白米・麦・植物油・砂糖(三 温糖)・缶汁	なし・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 ン・白桃 (缶)
8 ・ 22	水 麦ごはん 魚の香味焼き ゆでいんげん 夏野菜の加スープ(トマト)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 かぼちゃの包み揚げ	牛乳・白身魚・牛肉・鳥が らだし・脱脂粉乳・豆乳	カレー・精白米・麦・砂糖(三 温糖)・ごま油・植物油・じゃ がいも・カレー・有塩ハ ーター・ 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・にがり・かぼちゃ・干 しぶどう
9 ・ 23	木 黒糖パン 肉団子と野菜のスープ煮 かにサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) すいか(180g) サブレ	牛乳・ブ ン・鶏卵・鳥がらだし・かに(缶)	黒糖パン・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 かぼちゃごはん 清汁(豆腐・えのきたけ) 魚のマリネ ひじきの煮付(油揚げ入り)	牛乳(未満児) ぶどう(デラ)50g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・しらす干し・木綿豆 腐・かつお・昆布だし・白 身魚・煮干しだし・油揚げ ・ひじき・脱脂粉乳・鶏卵 ・あずき	精白米・麦・揚げ油・小麦粉 ・片栗粉・砂糖(三温糖)・植 物油	ぶどう・かぼちゃ・えのきたけ・青 ねぎ・たまねぎ・にんじん・レ モン(汁使用)・パ ン・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(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 クッキー(15g) キウイフルーツ(50g)	牛乳・鶏卵・焼き豚・鳥が らだし・含脂加糖ヨー グルト	中華めん・植物油・砂糖(三温 糖)・すりごま・ごま油・かつ -	バナナ・トマト・きゅうり・もやし・乾 しいたけ・杓苺
13 ・ 27	月 ロールパン 夏野菜のスープ なすのミートソース煮 レモン酢和え(しらす干し)	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・鳥がらだし・牛ひき 肉・ハ ーコン・コンソメ・しらす干 し・アイスクリーム	せんべい・ロールパン・じゃがい も・パン粉・砂糖(三温糖)・ 植物油・カレー	たまねぎ・にんじん・カラ・なす・ト マト・トマトジュース・ビー マン・きゅうり・ みかん(缶)・レモン(汁使用)
14 ・ 28	火 麦ごはん ツナとかぼちゃの落とし揚げ レタス(12g) 貝だくさんみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・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	精白米・麦・小麦粉・揚げ油 ・マヨネーズ・黒砂糖	パスタ・かぼちゃ・たまねぎ・パ ン・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	511	20.4	15.4	294	2.3	226	0.33	0.51	31	4.3	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割増し-比(%)	57 %		たんぱく質1割増し-比(%)		16 %		脂肪1割増し-比(%)		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%)