

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	土 きのこスパゲティ なし(40g)	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) 牛乳 クッキー(15g) バナナ(50g)	牛乳・まぐろ油漬(缶)・あ さり水煮(缶)・コンソメ	せんべい・スパゲティ・植物油 ・クッキー	たまねぎ・にんじん・トマト、ホール、カット(缶)・しめじ・生しいたけ・パセリ ・なし・バナナ
3	月 麦ごはん 卵スープ(たまねぎ) 麻婆なす コーンとキャベツのサラダ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏卵・鳥がらだし・ 豚ひき肉・赤色辛みそ・脱 脂粉乳・スライスチーズ	精白米・麦・植物油・砂糖(三 温糖)・中華スープの素・片栗 粉・ごま油・食パン	サトウ芋・たまねぎ・パセリ・なす・ にんじん・ピーマン・にんにく・しょ うが・コーン、ホール(缶)・キャベツ・きゅう り
4 ・ 18	火 麦ごはん 清汁(かまぼこ・えのきたけ) 稲穂揚げ トマト(32g) 角天とキャベツの炒め物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ホットケーキ	牛乳・かまぼこ・煮干しだ し・鶏ひき肉・鶏卵・木綿 豆腐・脱脂粉乳・角天・豆 乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油 ・ごま油・中華スープの素・小 麦粉・砂糖(三温糖)・バター・ 植物油	バナナ・えのきたけ・青ねぎ・にんじ ん・にら・トマト・キャベツ・ピーマン・黄 ピーマン
5 ・ 19	水 麦ごはん 魚のとうふクリーム焼き レタス(12g) 新 鶏肉と追加野菜の清汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・鮭(切り身)・絹ごし 豆腐・米みそ・鶏肉・かつ お・昆布だし・脱脂粉乳・ 煮干し	精白米・麦・植物油・片栗粉 ・さつまいも・揚げ油・砂糖(三温糖)	もも(缶)・コーン、ホール(缶)・パセリ・し めじ・レタス・こまつな・にんじん・ だいこん
6 ・ 20	木 食パン ビーフシチュー みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク 卵黄入りかるかん	牛乳・牛肉・鳥がらだし・ 脱脂粉乳・ローソク・米みそ・ 鶏卵	食パン・じゃがいも・マーガリン ・ドミグラスソース・ビーフシチューの素 ・砂糖(三温糖)・植物油・や まいも・上新粉	なし・たまねぎ・にんじん・ケール ・ス・トマトケチャップ・トマトピューレ・キャベツ・ もやし・きゅうり
7	金 麦ごはん つみ入れ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・白身魚(すり身)・鶏 卵・煮干しだし・脱脂粉乳 ・米みそ・麦みそ・油揚げ ・寒天・きな粉・豆乳	精白米・麦・片栗粉・じゃが いも・砂糖(三温糖)・上新粉 ・黒砂糖	ぶどう・しょうが・もやし・とうが ん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ 切干だいこん・にら
8 ・ 22	土 焼きそば(皿うどん) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 ビスケット なし(40g)	牛乳・豚肉・いか・かまぼ こ・ドリンクヨーグルト	中華麺・揚げ油・植物油・中 華スープの素・砂糖(三温糖)・ 片栗粉・ビスケット	うどん・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・乾しいたけ・青ねぎ・なし
10	月 麦ごはん わかめスープ(白玉ふ) ぎせい豆腐 サラダ菜(7g) ごま酢和え	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ふわふわわかばちゃケーキ	牛乳・ブロッコリー・塩わかめ ・鳥がらだし・豚ひき肉・ 鶏卵・木綿豆腐・しらす干 し・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・白玉ふ・植物油 ・砂糖(三温糖)・すりごま・赤 ウツケキックス・マーガリン	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ ケール・ス・サラダ菜・キャベツ・きゅう り・かぼちゃ
11 ・ 25	火 麦ごはん 筑前煮(じゃがいも) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・鶏肉・厚揚げ・煮干 しだし・米みそ・麦みそ・ア イスクリーム	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・砂糖(三温糖)・はるさ め・ウエハース	ぶどう・こんにゃく・にんじん・だ いこん・ごぼう・さやいんげん・乾 しいたけ・しいたけだし・えのきた け・キャベツ・青ねぎ
12 ・ 26	水 ロールパン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) 豆乳 スキムモンブラン	牛乳・豚肉・鶏肉・鳥がら だし・豆乳・脱脂粉乳・生ク リーム(植物性)	せんべい・ロールパン・片栗粉・ 揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・クッキー・くり	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン、 ホール(缶)・トマト・トマト、ホール、カット(缶) ・たまねぎ・かぼちゃ・ケール・パセリ
13 ・ 27	木 きのこごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 にんじんのグラッセ ナムル	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) カルピスミルク 米粉蒸しパン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・煮 干しだし・鶏肉・ひじき・ 脱脂粉乳・乳酸菌飲料	精白米・麦・砂糖(三温糖)・パ スター・じゃがいも・すりごま・ ごま油・甘納豆(あずき)・米 粉・植物油	バナナ・生しいたけ・しめじ・たまね ぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・ にんにく・もやし・きゅうり
14 ・ 28	金 麦ごはん 魚のチーズピカタ おくらソテー 新 かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) パンナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク りんごゼリー	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・煮干しだし・豆乳・米 みそ・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・小麦粉・植物油 ・砂糖(三温糖)	パンナップル(缶)・オクラ・かぼちゃ・た まねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・ りんご・りんごジュース
21	金 麦ごはん つみ入れ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) ぶどう50g(未満児) 豆乳 利久白玉団子	牛乳・白身魚(すり身)・鶏 卵・煮干しだし・脱脂粉乳 ・米みそ・麦みそ・油揚げ ・豆乳・絹ごし豆腐・きな 粉	精白米・麦・片栗粉・じゃが いも・砂糖(三温糖)・白玉粉	ぶどう・しょうが・もやし・とうが ん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ 切干だいこん・にら

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	515	21.2	15.9	307	2.3	229	0.30	0.50	25	3.9	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(%)		17 %		脂肪1割増し-比(%)		28 %		
	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%)