

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	魚のごまみそ焼き レタス(12g) のっぺい汁	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	白身魚・米みそ・鶏肉・煮干しだし・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	すりごま・植物油・さといも・片栗粉・米粉・砂糖(三温糖)	ワサ・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ
2 16 30	高野豆腐の卵とし 柿なます	スキムミルク サブレ バナナ(50g)	豚ひき肉・鶏卵・高野豆腐・煮干しだし・脱脂粉乳	植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ワレ	はくさい・にんじん・乾しいたけ・グリビース・かぶ・かき・バナ
3 . 22	マカロニグラタン トマト(32g) コンソメスープ	スキムミルク なし(40g) かりんとう	鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・粉チーズ・えび	マカロニ・マカロリ・小麦粉・パン粉・かりんとう	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリビース・トマト・チゲンサイ・コーン、ホール(缶)・なし
4 . 18	納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ(30g) 野菜スープ(豚肉入り)	スキムミルク 新 小松菜とブルーのマフィン	納豆・あおのり・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・お餅・ケーキ	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・セリ・バナナ・干しプルーン・こまつな
5 . 19	魚の天火焼き サラダ菜(7g) チンゲン菜の中華風和え物	豆乳 大学いも	さば・粉チーズ・コンパ・豆乳	小麦粉・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・すりごま・さつまいも・揚げ油・黒ごま	たまねぎ・トマト・にんにく・バナナ・トマトチップ・サクランボ・チゲンサイ・もやし・しめじ
6 . 20	チャンポン チャンポン(続き) ヨーグルト(固形)	牛乳 りんご(50g) ビスケット	豚肉・いか・あさり水煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・中華スープの素・ごま油・ビスケット	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・きくらげ・青ねぎ・しょうが・りんご
9 . 23	豆腐の野菜あんかけ 新 彩りきんぴら	スキムミルク バスプーサ	鶏肉・木綿豆腐・かつおだし・豚ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵・プレーヨーグルト	砂糖(三温糖)・片栗粉・ごま油・すりごま・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・黄ピーマン・赤ピーマン・ピーマン・レモン糖
10 . 24	鳴門煮(じゃがいも) もやしのごま和え	スキムミルク かき(45g) あられ	牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・竹輪・脱脂粉乳	じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・あられ	こんにやく・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・きゅうり・かき
11 . 25	青身魚の元気揚げ トマト(32g) きのこのかき玉汁	豆乳 りんごのトースト	魚・鶏卵・かつお・昆布だし・豆乳	黒ごま・小麦粉・揚げ油・片栗粉・サドイ用パン・マカロリ・砂糖(三温糖)	しょうが・しそ葉・トマト・生しいたけ・しめじ・たまねぎ・青ねぎ・りんご
12 . 26	はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	スキムミルク 黒糖蒸しパン	豚ひき肉・絹ごし豆腐・米みそ・脱脂粉乳	はるさめ・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・すりごま・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょうが・しめじ・みつば
13 . 27	カレーうどん なし(40g)	牛乳 カステラ	豚肉・脱脂粉乳・かつお・昆布だし・牛乳	干しうどん・植物油・カレー粉・加糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマト・ビュレ・なし
17 . 31	鶏肉と南瓜のクリームチュー ひじきの和風サラダ	スキムミルク さつまいもとにんじんの炒	鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・かまぼこ・ひじき・かつおだし	植物油・バター・小麦粉・マカロリ・砂糖(三温糖)・すりごま・米粉・片栗粉・さつまいも・黒ごま・白ごま(いり)・ごま油	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セリ・きゅうり

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	425	21.2	14.0	325	2.4	211	0.29	0.56	27	3.8	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(%)	51 %		たんぱく質1割増し-比(%)		20 %		脂肪1割増し-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(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