

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	麦ごはん 魚のごまみそ焼き レタス(12g) のっぺい汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・白身魚・米みそ・鶏肉・煮干しだし・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・すりごま・植物油・さといも・片栗粉・米粉・砂糖(三温糖)	ゆいろう・レタス・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ
2 16 30	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 高野豆腐の卵とし 柿なます	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク サブレ バナナ(50g)	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・豚ひき肉・鶏卵・高野豆腐・煮干しだし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・サブレ	みかん・たまねぎ・はくさい・にんじん・乾しいたけ・グリビス・かぶ・かき・バナナ
3 ・ 22	ぶどうパン マカロニグラタン トマト(32g) コンソメスープ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク なし(40g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・粉チーズ・えび	ぶどうパン・マカロニ・マカロニ・小麦粉・パン粉・かりんとう	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリビス・トマト・チンゲンサイ・コン・ホル(缶)・なし
4 ・ 18	麦ごはん 納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ(30g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 新 小松菜とブロッコリーのマフィン	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・セリ・パセリ・干しプルーン・こまつな
5 ・ 19	麦ごはん 清汁(豆腐・えのきたけ) 魚の天火焼き サラダ菜(7g) チンゲン菜の中華風和え物	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・木綿豆腐・かつお・昆布だし・さば・粉チーズ・コンソメ・豆乳	精白米・麦・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	もも(缶)・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・トマト・にんにく・パセリ・トマト・チンゲンサイ・サラダ菜・チンゲンサイ・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(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 りんご(50g) ビスケット	牛乳・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	中華めん・中華スープの素・ごま油・ビスケット	バナナ・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	麦ごはん 豆腐の野菜あんかけ 新 彩りきんぴら	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク バスプーサ	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かつおだし・豚ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・麦・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	みかん・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・レタス
10 ・ 24	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 鳴門煮(じゃがいも) もやしのごま和え	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク かき(45g) あられ	牛乳・煮干しだし・牛肉・いか・厚揚げ・野菜昆布・竹輪・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・あられ	なし・生しいたけ・青ねぎ・こんにゃく・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	さといもごはん 青身魚の元気揚げ トマト(32g) きのこのかき玉汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 りんごのトースト	牛乳・ブレイズ・鶏肉・油揚げ・魚・鶏卵・かつお・昆布だし・豆乳	精白米・麦・さといも・植物油・黒ごま・小麦粉・揚げ油・片栗粉・サトウ芋用パン・マカロニ・砂糖(三温糖)	ごぼう・にんじん・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	麦ごはん みそ汁(だいこん) はるさめのそぼろ煮 さつまいもの白和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豚ひき肉・絹ごし豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・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	バナナ・だいこん・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(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・カレー粉・加糖	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマト・ユレ・なし
17 ・ 31	ミルクパン 鶏肉と南瓜のカークリームシュー ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) スキムミルク さつまいもとにんじんの炒	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・かまぼこ・ひじき・かつおだし	せんべい・ミルクパン・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・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)(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	534	21.5	15.7	327	2.3	217	0.31	0.55	31	4.2	1.8
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(%)	58%		たんぱく質1割増し-比(%)		16%		脂肪1割増し-比(%)		2%		26%
	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%)