

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 木	牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁	スキムミルク 焼きいも	牛肉・納豆・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	ごま油・片栗粉・さといも・さつまいも	たけのこ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・青ねぎ
2 ・ 金 16	魚の照り焼き ゆでブロッコリー(25g) 新 肉にら炒め	スキムミルク フルーツみつ豆	魚・豚肉・脱脂粉乳	砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・中華スープの素・片栗粉・甘納豆(あずき)	しょうが・ブロッコリー・もやし・にら・にんじん・にんにく・パサ・もも(缶)・みかん(缶)・パイナップル(缶)・りんご
17 土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 みかん(70g) かりんとう	鶏肉(そぎ切り)・ドリンクヨーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・みかん
5 ・ 月 19	いわしのかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	豆乳 ピザトースト	いわし・米みそ・豚肉・鳥がらだし・豆乳・ペコ・チーズ	片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・はるさめ・植物油・食パン・マヨネーズ	しょうが・サダな・はくさい・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・トマト・コン・ホル(缶)・ピーマン・トマトチャップ
6 ・ 火 20	ひじき入り卵焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・豆乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ブレンヨーグルト	砂糖(三温糖)・植物油・さつまいも・さといも・小麦粉・バター	にんじん・ほうれんそう・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・りんご・レモン
7 ・ 水 21	ローストチキン ソテー(キャベツ) ホワイトシチュー	スキムミルク きな粉蒸しパン	鶏肉・えび・ペコ・脱脂粉乳・鳥がらだし・きな粉・豆乳	植物油・じゃがいも・マーガリン・小麦粉・ホットケーキ・黒砂糖	キャベツ・にんじん・コン・ホル(缶)・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・干しぶどう
8 ・ 木 22	鮭のごま揚げ レタス(12g) シャッキリみそ汁	スキムミルク かき(45g) せんべい	鮭(切り身)・鶏卵・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	小麦粉・片栗粉・白ごま(いり)・黒ごま・揚げ油・植物油・せんべい	レタス・もやし・だいこん・にんじん・かいわれだいこん・かき
9 ・ 金 30	豚肉とだいごんの煮物 大豆のコロコロサラダ	スキムミルク ココアケーキ	豚肉・煮干しだし・だいご・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	植物油・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・さつまいも・米粉・黒砂糖・片栗粉・粉糖	だいこん・にんじん・さやいんげん・きゅうり
10 ・ 土 24	けんちんうどん バナナ(75g)	牛乳 バームクーヘン	豚肉・油揚げ・脱脂粉乳・煮干しだし・みそ・牛乳	干しうどん・さといも・バームクーヘン	だいこん・にんじん・ごぼう・青ねぎ・パサ
12 ・ 月 26	ポトフ(かぶ) ほうれん草とツナの和え物	ミルクココア りんご(60g) クラッカー(15g)	牛肉・鳥がらだし・コン・まぐろ油漬(缶)・かつおだし・脱脂粉乳	じゃがいも・砂糖(三温糖)・クラッカー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セロリ・ほうれんそう・りんご
13 ・ 火 27	飛竜頭 レタス(12g) 清汁(かまぼこ)	スキムミルク かぼちゃ羹	鶏卵・むきえび・木綿豆腐・脱脂粉乳・ひじき・かまぼこ・かつお・昆布だし・豆乳・寒天	片栗粉・やまいも・白ごま(いり)・揚げ油・砂糖(三温糖)	にんじん・グリルド・ス・レタス・えのきたけ・青ねぎ・かぼちゃ
14 ・ 水 28	魚のもみじ焼き サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	豆乳 チーズボール	白身魚・米みそ・ペコ・だいご(缶)・鳥がらだし・豆乳・鶏卵・粉チーズ	マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレー粉・小麦粉・揚げ油	にんじん・ピーマン・サダな・たまねぎ・パセリ

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	428	23.0	15.3	311	2.5	225	0.30	0.56	29	3.8	1.9
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(%)	47%		たんぱく質1割増し-比(%)		21%		脂 肪1割増し-比(%)		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