

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 麦ごはん 牛肉とピーマンの炒め煮 納豆汁	牛乳(未満児) バナナ(缶)30g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・牛肉・納豆・油揚げ ・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・片栗粉 ・さといも・さつまいも	バナナ(缶)・たけのこ・ピーマン・ にんじん・たまねぎ・青ねぎ
2 ・ 16	金 麦ごはん みそ汁(豆腐) 魚の照り焼き ゆでブロッコリー(25g) 新 肉にら炒め	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツみつ豆	牛乳・ブロッコリー・木綿豆腐 ・塩わかめ・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・魚・豚肉 ・脱脂粉乳	精白米・麦・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・バナナ・もも (缶)・みかん(缶)・バナナ(缶) ・りんご
17	土 和風スバゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) 牛乳 みかん(70g) かりんとう	牛乳・鶏肉(そぎ切り)・ト クリヨーグルト	せんべい・スバゲティ・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 ・ 19	月 麦ごはん いわしのかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 ピザトースト	牛乳・いわし・米みそ・豚 肉・鳥がらだし・豆乳・ペ コ・チーズ	精白米・麦・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	もも(缶)・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、ホール(缶)・ピーマン・トマト チャップ
6 ・ 20	火 麦ごはん 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	牛乳(未満児) せんべい17g(未満児) スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・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・フ レッシュヨーグルト	せんべい・精白米・麦・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 ・ 21	水 ロールパン ローストチキン ソテー(キャベツ) ホワイトシチュー	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・鶏肉・えび・ペ コ・脱脂粉乳・鳥がらだし・き な粉・豆乳	ロールパン・植物油・じゃがいも ・マーガリン・小麦粉・ホットケーキ ミックス・黒砂糖	バナナ・キャベツ・にんじん・コン、ホール(缶) ・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ ・干しぶどう
8 ・ 22	木 麦ごはん 鮭のごま揚げ レタス(12g) シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク かき(45g) せんべい	牛乳・鮭(切り身)・鶏卵・ 煮干しだし・米みそ・麦み そ・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・片栗粉 ・白ごま(いり)・黒ごま・揚 げ油・植物油・せんべい	りんご・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 ・ 30	金 麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布 豚肉とだいこんの煮物 大豆のコロコロサラダ)	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク ココアケーキ	牛乳・塩わかめ・かつお・ 昆布だし・豚肉・煮干しだ し・だいず・まぐろ油漬(缶)・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	精白米・麦・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	みかん・えのきたけ・だいこん・に んじん・さやいんげん・きゅうり
10 ・ 24	土 けんちんうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・油揚げ・脱脂 粉乳・煮干しだし・みそ	うどん・干しうどん・さとい も・バナナ	だいこん・にんじん・ごぼう・青ね ぎ・バナナ
12 ・ 26	月 ぶどうパン ポトフ(かぶ) ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) ミルクココア りんご(60g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・鳥がらだし・コ ツメ・まぐろ油漬(缶)・かつ おだし・脱脂粉乳	ぶどうパン・じゃがいも・砂糖 (三温糖)・クラッカー	みかん・キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・かぶ・セリ・ほうれんそう・りん ご
13 ・ 27	火 さつまいもごはん 飛竜頭 レタス(12g) 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・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	うどん・精白米・麦・さつま いも・片栗粉・やまいも・白 ごま(いり)・揚げ油・砂糖(三 温糖)	にんじん・グリセロール・レタス・えのき たけ・青ねぎ・かぼちゃ
14 ・ 28	水 麦ごはん 魚のもみじ焼き サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・米みそ・ペ コ・だいず(缶)・鳥がらだ し・豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・マヨネーズ・植物油 ・じゃがいも・カレー粉・小麦 粉・揚げ油	キウイフルーツ・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)(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	538	22.7	16.8	316	2.3	225	0.31	0.54	31	4.1	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 ¹ -比(%)	55 %		たんぱく質1割 ¹ -比(%)		17 %		脂肪1割 ¹ -比(%)		2 %		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%)