

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	土	そうめんちり バナナ(75g)	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・煮干しだし・牛乳	そうめん・植物油・砂糖(三温糖)・丸ボーロ	たまねぎ・だいこん・はくさい・にんじん・青ねぎ・バナナ
3	月	ビーフストロガノフ れんこんのサラダ	豆乳 みそ万十	牛肉・鳥がらだし・ブイヨン・生クリーム(植物性)・脱脂粉乳・米みそ・豆乳	小麦粉・植物油・砂糖(三温糖)・マヨネーズ・すりごま・砂糖・甘納豆(あずき)	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・トマト・キュウリ・れんこん・きゅうり
4	火	豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物	スキムミルク ふかしもち	豚肉・まぐろ油漬(缶)・ひじき・煮干しだし・脱脂粉乳	植物油・ごま油・さつまいも	にんじん・えのきたけ・エリンギ・しめじ・にら・にんにく・コーン、ホール(缶)・グリーンピース
5	水	おでん 新☆塩昆布炒め	豆乳 ココアホットケーキ	鶏肉・うずら卵水煮缶詰・さつまいも揚げ・煮干し・昆布だし・塩昆布・豆乳・鶏卵・牛乳・脱脂粉乳	砂糖(三温糖)・植物油・すりごま・ごま油・小麦粉・無塩バター	こんにゃく・だいこん・にんじん・ピーマン・キャベツ
6	木	鮭のチャンチャン焼き きゅうりとだいこんのカレーライス	スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	べにざけ・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳	バター・砂糖(三温糖)・植物油・米粉・黒砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・根深ねぎ・もやし・生しいたけ・えのきたけ・しめじ・きゅうり・だいこん・レモン(汁使用)
7	金	チキンカツ ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	スキムミルク 新☆きな粉ブルーマフィン	鶏肉・鶏卵・ベーコン・牛乳・鳥がらだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	小麦粉・パン粉・揚げ油・バター・植物油・ホットケーキミックス	ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・干しプルーン
8	土	スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト	牛乳 クラッカー(15g) バナナ(50g)	牛ひき肉・粉チーズ・コンソメ・牛乳・トリングヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガリン・小麦粉・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・パセリ・トマト・ビュレ・バナナ
10	月	肉団子と野菜のスープ 小松菜としらすのごま和え	飲むヨーグルト 野菜サンド	鶏ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・しらす干し・トリングヨーグルト・まぐろ油漬(缶)	片栗粉・すりごま・砂糖(三温糖)・サトウイチャパン・マーガリン・マヨネーズ	しょうが・はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ・こまつな・もやし・キャベツ
11	火	かじきまぐろの変わり揚げ サラダ菜(7g) 豚肉とやまいもの中華風煮物	スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	めかじき・かつおだし・豚肉・脱脂粉乳	片栗粉・砂糖(三温糖)・揚げ油・やまいも・さつまいも・バター	しょうが・りんご・レモン・サクラナ・にんじん・きぬさや・干しぶどう
12	水	カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー	豆乳 わかめとじゃこのかりんとう	鶏肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・豆乳・鶏卵・乾燥わかめ・しらす干し	じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マカロニ・砂糖(三温糖)・揚げ油	カリフラワー・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう・コーン、ホール(缶)
13	木	魚のピザ レタス(12g) クリームコーンのスープ	スキムミルク みかん(70g) せんべい	魚・チーズ・かつおだし・脱脂粉乳	植物油・すりごま・片栗粉・せんべい	たまねぎ・トマト・ピーマン・にんじん・マッシュルーム(缶)・トマト・キャベツ・レタス・コーン、クリーム(缶)・パセリ・みかん
14	金	すきやき かぶのサラダ	スキムミルク きょうだいかん	牛肉・厚揚げ・牛乳・ロースハム・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳	植物油・砂糖(三温糖)	こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・かぶ・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(レチノール当量:RE)(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	432	21.8	15.5	283	2.5	217	0.29	0.49	30	4.0	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
炭水化物エネルギー比(%)	48%		たんぱく質エネルギー比(%)			20%		脂肪エネルギー比(%)※2		32%	
	目安:50%以上、70%未満					目安:10%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%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する