

| 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(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 丸ボーロ | 牛乳・鶏肉・煮干しだし | そうめん・植物油・砂糖(三温糖)・丸ボーロ | もも(缶)・たまねぎ・だいこん・はくさい・にんじん・青ねぎ・バナナ |
| 3 | 月 | 麦ごはん ビーフストロガノフ れんこんのサラダ | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 みそ万十 | 牛乳・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 | ウエハース・精白米・麦・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)・トマトピューレ・れんこん・きゅうり |
| 4 | 火 | 麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 豚肉のきのこ炒め ひじきとツナ、コーンの煮物 | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ふかしいも | 牛乳・木綿豆腐・煮干しだし・豚肉・まぐろ油漬(缶)・ひじき・脱脂粉乳 | 精白米・麦・植物油・ごま油・さつまいも | バナナ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・エリンギ・しめじ・にら・にんにく・コーン、ホル(缶)・グリーンピース |
| 5 | 水 | 麦ごはん おでん 新☆塩昆布炒め | 牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ | 牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・うずら卵水煮缶詰・さつま揚げ・煮干し・昆布だし・塩昆布・豆乳・鶏卵・脱脂粉乳 | 精白米・麦・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 | 麦ごはん 卵スープ(たまねぎ) 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとだいこんのカレマリネ | 牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン | 牛乳・鶏卵・鳥がらだし・ペにぎけ・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳 | 精白米・麦・バター・砂糖(三温糖)・植物油・米粉・黒砂糖 | みかん・たまねぎ・パセリ・キャベツ・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 | ロールパン チキンカツ ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 新☆きな粉ブルーマフィン | 牛乳・鶏肉・鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳 | せんべい・ロールパン・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(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 クラッカー(15g) バナナ(50g) | 牛乳・牛ひき肉・粉チーズ・コンゾメ・ドリンクヨーグルト | スパゲティ・植物油・マカリン・小麦粉・クラッカー | キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム(缶)・パセリ・トマトピューレ・バナナ |
| 10 | 月 | 麦ごはん 肉団子と野菜のスープ 小松菜としらすのごま和え | 牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 飲むヨーグルト 野菜サンド | 牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・しらす干し・ドリンクヨーグルト・まぐろ油漬(缶) | 精白米・麦・片栗粉・すりごま・砂糖(三温糖)・サントイッチ用パン・マカリン・マヨネーズ | りんご・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 | 麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干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 | 牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮 | 牛乳・塩わかめ・煮干しだし・めかじき・かつおだし・豚肉・脱脂粉乳 | 精白米・麦・片栗粉・砂糖(三温糖)・揚げ油・やまいも・さつまいも・バター | パイナップル(缶)・えのきたけ・しょうが・りんご・レモン・カラナ・にんじん・きぬさや・干しぶどう |
| 12 | 水 | 食パン カリフラワーのシチュー マカロニと青菜のソテー | 牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 わかめとじゃこのかりんとう | 牛乳・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 | 食パン・じゃがいも・植物油・マカリン・小麦粉・マカニ・砂糖(三温糖)・揚げ油 | もも(缶)・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、ホル(缶) |
| 13 | 木 | きのこベーコンの洋風混ぜご飯 魚のピザ レタス(12g) クリームコーンのスープ | 牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク みかん(70g) せんべい | 牛乳・ベーコン・魚・チーズ・かつおだし・脱脂粉乳 | 精白米・麦・バター・植物油・すりごま・片栗粉・せんべい | キウイフルーツ・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・トマト・ピーマン・にんじん・マッシュルーム(缶)・トマトケチャップ・レタス・コーン、クリーム(缶)・パセリ・みかん |
| 14 | 金 | 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) すきやき かぶのサラダ | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きょうだいかん | 牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・牛肉・厚揚げ・ロースト・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳 | 精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖) | バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・こんにゃく・はくさい・にんじん・えのきたけ・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 | 537 | 22.1 | 17.0 | 304 | 2.3 | 226 | 0.31 | 0.51 | 34 | 4.4 | 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 |
| 炭水化物エネルギー比(%) | 56 % | | たんぱく質エネルギー比(%) | | | 16 % | | 脂肪エネルギー比(%)※2 | | 28 % | |
| | 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