

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
4	・金	牛肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	スキムミルク りんご(60g) せんべい	牛肉・塩わかめ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	植物油・はるさめ・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト ジャガイモ・キャベツ・りんご
5	・土	きのこのスープスパゲティ みかん(70g)	牛乳 丸ボーロ	ベーコン・脱脂粉乳・鳥がら だし・コンソメ・牛乳	スパゲティ・植物油・マカロニ・小麦粉・丸ボーロ	えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・みかん
7	・月	魚のみそ煮 ごま酢和え	七草がゆ	さば・赤色辛みそ・しらす干し・鶏肉・煮干し だし	砂糖(三温糖)・すりごま・精白米	しょうが・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・七草・はくさい・だいこん
8	・火	鶏肉と大根の咖喱汁 三平汁	スキムミルク いちごのケーキ	鶏肉・鮭(角切り)・昆布だし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・生クリーム(植物性)	砂糖(三温糖)・植物油・じゃがいも・カスター	だいこん・にんじん・すじなし いんげん・キャベツ・青ねぎ・いちご
9	・水	豚カツ レタス(12g) 野菜スープ(ベーコン入り)	スキムミルク さつまいものパン煮	豚肉・鶏卵・ベーコン・鳥がら だし・脱脂粉乳	小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・さつまいも・缶汁・砂糖(三温糖)	レタス・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・リンゴ(缶)
10	・木	ポトフ(だいこん) 洋風白酢和え	豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛肉・鳥がらだし・コンソメ・木綿豆腐・えび・豆乳・鶏卵・粉チーズ	じゃがいも・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター・黒ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・だいこん・セロリ・きゅうり・コン、ホール(缶)
11	・金	魚のマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) 小松菜とちくわの炒め物	ぜんざい いりいりこ	魚・粉チーズ・牛乳・竹輪・絹ごし豆腐・あずき・煮干し	小麦粉・パン粉・マヨネーズ・植物油・すりごま・ごま油・白玉粉・砂糖(三温糖)	たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・サトウダイコン・こまつな・にんじん
12	・土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	牛乳 ぼんかん(100g) ビスケット	焼き豚・鶏卵・米みそ・鳥がら だし・含脂加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・すりごま・中華スープの素・ごま油・ビスケット	もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・ぼんかん
28	・月	だぶ カリフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク 肉万十	鶏肉・焼き豆腐・かつお・昆布だし・ロースム・脱脂粉乳・豚ひき肉・コンソメ	花魁・さといも・片栗粉・砂糖(三温糖)・ごま油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	こんにゃく・にんじん・れんこん・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・カリフラワー・ブロッコリー・たまねぎ
15	・火	燻魚(シュンユイ) トマト(32g) ほうれんそうの五目炒め	スキムミルク マカロニのきな粉和え	魚・鶏卵・ロースム・脱脂粉乳・きな粉	片栗粉・揚げ油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・植物油・マカロニ・黒砂糖	しょうが・青ねぎ・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん
16	・水	がんもどきの中華風うま煮 チンゲンサイのミルクスープ	豆乳 ポテトドーナツ	がんもどき・ベーコン・コンソメ・脱脂粉乳・豆乳	植物油・ごま油・中華スープの素・砂糖(三温糖)・片栗粉・小麦粉・バター・じゃがいも・上新粉・揚げ油	にんじん・たけのこ・セロリ・さやいんげん・乾しいたけ・しいたけ だし・チンゲンサイ・たまねぎ・コン、ホール(缶)
17	・木	ウインナーのオムレット ゆでブロッコリー(25g) はくさいと鶏肉のスープ	スキムミルク 新☆米粉マフィン	鶏卵・ウインナーソーセージ・牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・植物油・米粉・砂糖(三温糖)・アーモンドバター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー・はくさい・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	439	21.6	16.6	287	2.7	223	0.31	0.55	30	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
炭水化物エネルギー比(%)	46%		たんぱく質エネルギー比(%)			20%		脂肪エネルギー比(%)※2		34%	
	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