

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	麦ごはん 牛肉とたまねぎのカレー炒め 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク りんご(60g) せんべい	牛乳・牛肉・塩わかめ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・はるさめ・せんべい	パンアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトケチャップ・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(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・鳥がらだし・コンソメ	スパゲティ・植物油・マカロニ・小麦粉・丸ボーロ	もも(缶)・えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・みかん
7	月	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布魚のみそ煮) ごま酢和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 七草がゆ	牛乳・塩わかめ・かつお・昆布だし・さば・赤色辛みそ・しらす干し・鶏肉・煮干しだし	精白米・麦・砂糖(三温糖)・すりごま	バナナ・えのきたけ・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	麦ごはん 鶏肉と大根のカレー汁 三平汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・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)	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・じゃがいも・カステラ	みかん・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	ロールパン 豚カツ レタス(12g) 野菜スープ(ベーコン入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク さつまいものパン煮	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳	ロールパン・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・パンアップル(缶)
10	木	シーチキンごはん ポトフ(だいこん) 洋風白酢和え	牛乳(未満児) ぼんかん80g(未満児) 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・まぐろ油漬(缶)・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	精白米・麦・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・小麦粉・バター・黒ごま	ぼんかん・にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん・セロリ・きゅうり・コンソメ・ホール(缶)
11	金	麦ごはん みそ汁(じゃがいも) 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	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) ぜんざい いりいりこ	牛乳・塩わかめ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・魚・粉チーズ・竹輪・絹ごし豆腐・あずき・煮干し	精白米・麦・じゃがいも・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)	いちご・たまねぎ・マッシュルーム(缶)・パセリ・サラダ菜・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(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 ぼんかん(100g) ビスケット	牛乳・焼き豚・鶏卵・米みそ・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・すりごま・中華スープの素・ごま油・ビスケット	バナナ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・ぼんかん
15	火	麦ごはん 清汁(生しいたけ・白玉ふ) 燻魚(シュンユイ) トマト(32g) ほうれんそうの五目炒め	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・煮干しだし・魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・麦・白玉ふ・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	生しいたけ・青ねぎ・しょうが・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん
16	水	麦ごはん 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	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 ポテトドーナツ	牛乳・がんもどき・ベーコン・コンソメ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・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	もも(缶)・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・コンソメ・ホール(缶)
17	木	ミルクパン 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	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 新☆米粉マフィン	牛乳・鶏卵・ウインナーソーセージ・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	せんべい・ミルクパン・じゃがいも・植物油・米粉・砂糖(三温糖)・アーモンドパウダー	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	544	21.9	17.9	307	2.4	225	0.33	0.55	32	4.0	1.9
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(%)	54%		たんぱく質エネルギー比(%)			16%		脂肪エネルギー比(%)※2		30%	
	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