

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	金	魚の揚げ煮 レタス(12g) ひじきのマリネ	スキムミルク 鬼まんじゅう	いわし・鶏肉ささ身・ひじき・脱脂粉乳・だいず	片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・植物油・小麦粉	しょうが・レタス・だいこん・きゅうり・にんじん
2	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮(缶)・鳥がらだし・牛乳	ビーフン・中華スープの素・植物油・ごま油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・しょうが・バナナ
4	月	鮭とほうれんそうのオムレツ炒め かぼちゃのごま煮	スキムミルク フルーツサンド	鮭(角切り)・脱脂粉乳・生クリーム(植物性)	植物油・砂糖(三温糖)・練りごま・ロールパン	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・かぼちゃ・バナナ・もも(缶)
5	火	みそおでん(厚揚げ入り) 煮豆	スキムミルク プリン	鶏肉・うずら卵水煮缶詰・厚揚げ・煮干し・昆布だし・麦みそ・金時豆・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	さといも・砂糖(三温糖)・マカロン	こんにゃく・だいこん・にんじん
6	水	和風ブイヤベース 野菜のごま炒め	スキムミルク 新☆米粉のきな粉クッキー	えび・いか・だいず・かつおだし・米みそ・豚肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	じゃがいも・オリーブ油・すりごま・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・米粉	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・にんにく・トマトジュース(無塩)・キャベツ・もやし・ピーマン
7	木	コロッケ サラダ菜(7g) 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク いよかん(100g) クラッカー(10g)	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・サグナ・はくさい・だいこん・青ねぎ・いよかん
8	金	豆腐とチーズの卵焼き レタス(12g) 鶏ささみときのこのスープ	豆乳 スイートポテト	鶏卵・木綿豆腐・プロセッス・鶏肉ささ身(そぎ切り)・かつお・昆布だし・豆乳・脱脂粉乳	植物油・片栗粉・さつまいも・砂糖(三温糖)・マカロン	たまねぎ・にんじん・トマトチャップ・レタス・しめじ・ほうれんそう・えのきたけ・生しいたけ
9	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 あられ ぼんかん(100g)	鶏卵・牛肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・植物油・砂糖(三温糖)・あられ	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ぼんかん
25	月	魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー(25g) 中華スープ(鶏ひき肉)	スキムミルク サブレ いちご(50g)	白身魚(すり身)・鶏卵・鶏ひき肉・煮干しだし・脱脂粉乳	片栗粉・揚げ油・ごま油・サブレ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン・ホール(缶)・ブロッコリー・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが・いちご
12	火	チャプチェ はんぺんのサラダ	みそすいとん	牛肉・はんぺん・鶏肉・脱脂粉乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ	はるさめ・ごま油・砂糖(三温糖)・すりごま・マヨネーズ・小麦粉	もやし・たけのこ・にんじん・生しいたけ・きゅうり・にんにく・キャベツ・はくさい・青ねぎ・乾しいたけ
13	水	焼きメンチカツ レタス(12g) きのこ豆乳のコンソープ	スキムミルク チーズケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・豆乳・鳥がらだし・脱脂粉乳・クリームチーズ・牛乳	植物油・パン粉・砂糖(三温糖)・無塩バター・ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・ピーマン・レタス・コーン・クリーム(缶)・コーン・ホール(缶)・エリンギ・しめじ・えのきたけ・にんじん・パセリ・レモン
14	木	カレー煮 新☆にんじんのコールスロー風	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	豚肉・脱脂粉乳・鳥がらだし・ドリンクヨーグルト・絹ごし豆腐	じゃがいも・植物油・カレー粉・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス・揚げ油・粉糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトチャップ・コーン・ホール(缶)・干しぶどう・黄ピーマン

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	423	21.4	13.8	299	2.4	218	0.29	0.55	27	3.9	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(%)	51 %		たんぱく質エネルギー比(%)			20 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %	
	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