

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	麦ごはん みそ汁(さつまいも) 魚の揚げ煮 レタス(12g) ひじきのマリネ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳・塩わかめ・煮干しだし し・米みそ・麦みそ・いわ し・鶏肉ささ身・ひじき・脱 脂粉乳・だいず	クエハース・精白米・麦・さつまい も・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(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮 (缶)・鳥がらだし	ビーフン・中華スープの素・植物 油・ごま油・カステラ	いちご・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	麦ごはん 野菜スープ(たまねぎ) 鮭とほうれんそうのオムレツ炒め かぼちゃのごま煮	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・鳥がらだし・鮭(角切 り)・脱脂粉乳・生クリーム(植 物性)	精白米・麦・植物油・砂糖(三 温糖)・練りごま・ロールパン	りんご・にんじん・たまねぎ・しめ じ・パセリ・ほうれんそう・もやし・ にんにく・かぼちゃ・バナ・もも (缶)
5	火	しらすごはん みそおでん(厚揚げ入り) 煮豆	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク プリン	牛乳・しらす干し・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	精白米・麦・さといも・砂糖 (三温糖)・マーガリン	バナ・にんじん・こんにやく・だい こん
6	水	麦ごはん 和風ブイヤベース 野菜のごま炒め	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 新☆米粉のきな粉クッキー	牛乳・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	精白米・麦・じゃがいも・オリ ブ油・すりごま・砂糖(三温 糖)・植物油・ごま油・米粉	みかん・たまねぎ・にんじん・セ リー・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	麦ごはん コロッケ サラダ菜(7g) 季節の具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク いよかん(100g) クラッカー(10g)	牛乳・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	せんべい・精白米・麦・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・サゲな・はく さい・だいこん・青ねぎ・いよかん 油
8	金	ロールパン 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	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・鶏卵・木綿豆腐・プロ テスターズ・鶏肉ささ身(そぎ切 り)・かつお・昆布だし・豆 乳・脱脂粉乳	ロールパン・植物油・片栗粉・さつ まいも・砂糖(三温糖)・マーガ リン	いちご・たまねぎ・にんじん・トマ トケチャップ・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(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 あられ ぼんかん(100g)	牛乳・鶏卵・牛肉・かつお・ 昆布だし・含脂加糖ヨーグル ト	干しうどん・植物油・砂糖(三 温糖)・あられ	バナ・たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・ぼんかん
25	月	麦ごはん 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)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク サブレ いちご(50g)	牛乳・プロテスターズ・白身魚(す り身)・鶏卵・鶏ひき肉・煮 干しだし・脱脂粉乳	精白米・麦・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	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布 チャプチェ はんぺんのサラダ)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) みそすいとん	牛乳・塩わかめ・かつお・昆 布だし・牛肉・はんぺん・鶏 肉・脱脂粉乳・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ	精白米・麦・はるさめ・ごま 油・砂糖(三温糖)・すりごま・ マヨネーズ・小麦粉	もも(缶)・えのきたけ・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	ぶどうパン 焼きメンチカツ レタス(12g) きのこ豆乳のコーンスープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・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	ぶどうパン・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	りんご・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	麦ごはん カレー煮 新☆にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳・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	精白米・麦・じゃがいも・植物 油・カレー粉・砂糖(三温糖)・ホ ットケキミックス・揚げ油・粉糖	パイナップル(缶)・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・トマトケチャップ・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	529	21.6	15.3	311	2.3	225	0.31	0.54	30	4.2	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(%)	58 %		たんぱく質エネルギー比(%)			16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		26 %	
	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