

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	鮭のサワーソース焼き レタス(12g) 中華風精進炒め	スキムミルク りんご(50g) ひなあられ	鮭(切り身)・プレーンヨーグルト・ 油揚げ・脱脂粉乳	マヨネーズ・すりごま・ごま油・砂糖 (三温糖)・植物油・あられ	キャベツ・パセリ・レモン・レタス・ コン, ホール(缶)・こんにやく・れんこん・ にんじん・ほうれんそう・しめじ・ しょうが・りんご
2	土	スパゲティ・ミートソース ネーブル(75g)	牛乳 バームクーヘン	鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・ 粉チーズ・牛乳・コン	スパゲティ・植物油・マーガリン・ パン粉・バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ トマト・キャブ・トマトピューレ・ ネーブル
4	月	大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物	スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	鶏肉・だいず・野菜昆布・煮 干しだし・削り節・脱脂粉 乳・豆乳	じゃがいも・植物油・砂糖(三 温糖)・すりごま・米粉・いち ごジャム	こんにやく・ごぼう・にんじん・ さやいんげん・しょうが・もやし・ えのきたけ・きゅうり
5	火	ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	スキムミルク にんじんゼリー	鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム(植 物性)・鳥がらだし・鶏卵・ 寒天	小麦粉・マーガリン・植物油・ご ま油・すりごま・砂糖(三温糖)	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・ マッシュルーム(缶)・ほうれんそう・ レモン(汁使用)
6	水	わかさぎの南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コンスープ	スキムミルク 焼きいも	わかさぎ・かつおだし・豚 肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	片栗粉・揚げ油・砂糖(三温 糖)・植物油・ごま油・さつま いも	青ねぎ・サダな・にんじん・たま ねぎ・ほうれんそう・コン, ク リーム(缶)・コン, ホール(缶) ・たけのこ・乾 しいたけ
7	木	新☆高野豆腐のそぼろ煮 にら玉みそ汁	スキムミルク いちご(50g) かりんとう	高野豆腐・豚ひき肉・煮干し だし・鶏卵・みそ・麦み そ・脱脂粉乳	ごま油・砂糖(三温糖)・片栗 粉・植物油・かりんとう	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ さやいんげん・しょうが・にら・ いちご
8	金	さばのカレー焼き トマト(32g) 相性汁	豆乳 ジャムサンド	さば・鶏肉・ベーコン・煮干し だし・みそ・麦みそ・豆乳	植物油・さつまいも・サドイ チ用パン	たまねぎ・トマト・こんにやく・ だいこん・にんじん・青ねぎ・ ブルーベリー ジャム
9	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) パイ	鶏卵・かまぼこ・油揚げ・か つお・昆布だし・含脂加糖 ヨーグルト・牛乳	干しうどん・砂糖(三温糖)・ パン	乾しいたけ・しいたけだし・ほう れんそう・バナナ
11	月	鶏のマリネ焼き サラダ菜(7g) 新☆キャロットスープ	スキムミルク りんご(60g) せんべい	鶏肉・ベーコン・鳥がらだし・ 脱脂粉乳	砂糖(三温糖)・植物油・マーガ リン・バター・小麦粉・せんべい	たまねぎ・しょうが・サダな・ にんじん・パセリ・りんご
12	火	ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	豆乳 おこし	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ 脱脂粉乳・木綿豆腐・かつ お・昆布だし・豆乳	植物油・パン粉・砂糖(三温 糖)・片栗粉・もち米・揚げ 油・いりごま・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・トマト・キャブ・ブロッコ リー・こまつ な・えのきたけ
13	水	えびフライ レタス(12g) トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク おからスコーン	えび・鶏卵・豚肉・鳥がらだ し・脱脂粉乳・おから	小麦粉・パン粉・揚げ油・植 物油・ホットケーキミックス・ バター	レタス・トマト・ホール, カット (缶)・たま ねぎ・かぼちゃ・にんじん・ セ ラー・パセリ
14	木	やまいもと牛肉の炒め煮 小松菜ときのごま和え	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛肉・かつおだし・脱脂粉 乳・豆乳・寒天	やまいも・植物油・砂糖(三温 糖)・すりごま	スナップエンドウ・こまつな・ にんじん・もやし・しめじ・生 しいたけ・ 切フルーツ・バナナ・黄桃(缶) ・パイナップル(缶)・みかん(缶)

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	437	22.3	15.8	321	2.4	217	0.30	0.57	29	3.8	1.7
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(%)	47 %		たんぱく質エネルギー比(%)			20 %		脂肪エネルギー比(%)※2		33 %	
	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