

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 清汁(豆腐・たまねぎ) 鮭のサワーソース焼き レタス(12g) 中華風精進炒め	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんご(50g) ひなあられ	牛乳・木綿豆腐・煮干しだし・鮭(切り身)・ブレンゾーグルト・油揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・マヨネーズ・すりごま・ごま油・砂糖(三温糖)・植物油・あられ	たまねぎ・青ねぎ・キャベツ・パセリ・レモン・レタス・コーン、ホル(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(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・マカリン・パン粉・バームクーヘン	いちご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトチップ・トマトピューレ・ネーブル
4	月	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・鳥がらだし・鶏肉・だいず・野菜昆布・煮干しだし・削り節・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・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	バナナ・たまねぎ・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	ぶどうパン ブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム(植物性)・鳥がらだし・鶏卵・寒天	ぶどうパン・小麦粉・マカリン・植物油・ごま油・すりごま・砂糖(三温糖)	りんご・プロコラー・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	わかめごはん わかさぎの南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コンスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・鶏肉・塩わかめ・わかさぎ・かつおだし・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・植物油・ごま油・さつまいも	にんじん・青ねぎ・サダな・たまねぎ・ほうれんそう・コーン、クリーム(缶)・コーン、ホル(缶)・たけのこ・乾しいたけ
7	木	麦ごはん 新☆高野豆腐のそぼろ煮 にら玉みそ汁	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク いちご(50g) かりんとう	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・煮干しだし・鶏卵・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・植物油・かりんとう	パイナップル(缶)・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	麦ごはん さばのカレー焼き トマト(32g) 相性汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 ジャムサンド	牛乳・さば・鶏肉・ベーコン・煮干しだし・米みそ・麦みそ・豆乳	精白米・麦・植物油・さつまいも・サンドイッチ用パン	キウイフルーツ・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(未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) パイ	牛乳・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	干しうどん・砂糖(三温糖)・パン	いよかん・乾しいたけ・しいたけだし・ほうれんそう・バナナ
11	月	黒糖パン 鶏のマリネ焼き サラダ菜(7g) 新☆キャロットスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク りんご(60g) せんべい	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がらだし・脱脂粉乳	黒糖パン・砂糖(三温糖)・植物油・マカリン・バター・小麦粉・せんべい	もも(缶)・たまねぎ・しょうが・サダな・にんじん・パセリ・りんご
12	火	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 おこし	牛乳・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	精白米・麦・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	バナナ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトチップ・プロコラー・こまつな・えのきたけ
13	水	麦ごはん えびフライ レタス(12g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・プロセチーズ・えび・鶏卵・豚肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・おから	精白米・麦・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・トマト、ホル、カット(缶)・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ
14	木	麦ごはん 清汁(かまぼこ・わかめ) やまいもと牛肉の炒め煮 小松菜ときこのごま和え	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・牛肉・かつおだし・脱脂粉乳・豆乳・寒天	ウエハース・精白米・麦・やまいも・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま	えのきたけ・スタブえんどう・こまつな・にんじん・もやし・しめじ・生しいたけ・キウイフルーツ・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	529	22.1	16.7	321	2.3	213	0.31	0.55	31	3.9	1.7
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(%)	55%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂肪エネルギー比(%)※2		28%		
	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