

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 月	ちゃんぽん 竹輪の磯辺揚げ 卵の千草焼き ご飯	牛乳 りんご スキムミルク おからのショコラケーキ	牛乳・ぶたかた・かまぼこ・丸天・竹輪・卵・豆腐・スキムミルク・おから 卵の千草焼き:豆腐チャンプル	中華めん・コーン・ごま油・小麦粉・調合油・三温糖・ご飯・マーガリン	りんご・キャベツ・もやし・にんじん・干しいたけ・あおのり・ほうれんそう・しめじ・乾ひじき
2 火	鯖のみそだれ焼き 大根と油揚げのごまドレッシングサラダ けんちん汁 ご飯	牛乳 バナナ ヨーグルト きな粉揚げパン	牛乳・さば・みそ・油揚げ・生わかめ・鶏むね・竹輪・プレーンヨーグルト・スキムミルク・きな粉 さば:白身魚	片栗粉・三温糖・じゃがいも・ご飯・強力粉・調合油	バナナ・しょうが・だいごんの葉・きゅうり・にんじん・しめじ・えのきたけ・こまつな・ごぼう
4 木	親子煮 キャベツのおかか和え かぼちゃのみそ汁 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク お菓子	牛乳・卵・鶏もも・高野豆腐・かつお節・竹輪・生わかめ・みそ・スキムミルク 親子煮:鶏肉の高野豆腐煮	三温糖・ご飯・砂糖・おかし	オレンジ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・かぼちゃ
5 金	秋野菜のカレー マカロニサラダ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク 照り焼きピザ	牛乳・ぶたかた・ロースハム・卵・スキムミルク・鶏もも マカロニサラダ:卵なし	さつまいも・調合油・マカロニ・マヨネーズ・ご飯・強力粉・三温糖・調合油・じゃがいも アレルギーマヨネーズ	りんご・れんこん・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・トマト・きゅうり・焼きのり
6 土	白身魚のマヨネーズ焼き トマトサラダ 洋風スープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・プロセスチーズ・シーチキン・生わかめ・鶏もも	マヨネーズ・三温糖・じゃがいも・調合油・ご飯・おかし アレルギーマヨネーズ	オレンジ・トマト・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・にんじん
8 月	みそラーメン れんこんのきんぴら きゅうりの中華和え ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク お菓子	牛乳・ぶたひき肉・みそ・ぶたかた・丸天・スキムミルク	中華めん・糸こんにゃく・ごま・調合油・三温糖・ごま油・ご飯・おかし	オレンジ・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・にんにく・れんこん・ごぼう・きやいんげん・干しいたけ・きゅうり・こんぶ
9 火	鮭のガーリック竜田揚げ たまごサラダ 白菜とえのきのトロトロスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 人参オレンジゼリー	牛乳・べにざけ・ベーコン・卵・スキムミルク・ゼラチン たまごサラダ:フレンチサラダ(卵なし)	三温糖・片栗粉・調合油・ご飯	バナナ・にんにく・キャベツ・にんじん・はくさい・えのきたけ・たまねぎ・オレンジ
10 水	豚肉のしょうが焼き コロコロサラダ 厚揚げの味噌汁 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク あんパン	牛乳・ぶたかた・竹輪・厚揚げ・生わかめ・みそ・スキムミルク・こしあん	三温糖・調合油・ごま・ごま油・じゃがいも・ご飯・強力粉・調合油・有塩バター	オレンジ・しょうが・たまねぎ・しめじ・にんじん・きゅうり・だいごんの葉
11 木	さばのトマトソースがけ コーンと野菜のソテー かぼちゃのシチュー ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・さば・ウインナーソーセージ・鶏もも・プレーンヨーグルト・スキムミルク さば→白身魚	コーン・マーガリン・じゃがいも・小麦粉・ご飯・砂糖・おかし	オレンジ・たまねぎ・トマトホール 缶詰・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・しめじ・ほうれんそう
12 金	大豆入りカレー ごぼうサラダ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク スイートポテト	牛乳・ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・シーチキン・スキムミルク・卵黄	じゃがいも・調合油・コーン・ごま・マヨネーズ・ご飯・さつまいも・三温糖・マーガリン アレルギーマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・きゅうり
13 土	かに玉風あんかけ ひじきの和風サラダ 中華コンソープ ご飯	牛乳 オレンジ	牛乳・卵・かにかまぼこ・ブレスハム・木綿豆腐・生わかめ かに玉風あんかけ:豆腐のかに玉あんかけ	三温糖・片栗粉・マヨネーズ・ごま・コーン・ごま油・ご飯 アレルギーマヨネーズ	オレンジ・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・乾ひじき・もやし・根深ねぎ
15 月	クリームパスタ チキンソテー コンソメスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク カトルカール	牛乳・ベーコン・鶏もも・プロセスチーズ・スキムミルク・卵 カトルカール:蒸しパン(卵なし)	小麦粉・マーガリン・調合油・ご飯・グラニュー糖・無塩バター	りんご・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんにく・キャベツ・にんじん
16 火	白身魚の甘酢あん にんじんのカレー風味煮 豚汁 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク じゃがポッキー	牛乳・白身魚・ぶたかた・厚揚げ・みそ・スキムミルク・粉チーズ	三温糖・片栗粉・調合油・さつまいも・こんにゃく・ご飯・じゃがいも・薄力粉	オレンジ・たまねぎ・干しいたけ・にんじん・だいごんの葉・ごぼう・根深ねぎ・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	432	17.0	12.7	212	1.7	203	0.27	0.36	32	3.3	0.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	440	15~22	10~15	210	2.3	190	0.25	0.30	20		1.3未満
炭水化物エネルギー比(%)	57 %		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、65%未満				目安: 13%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

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
17 水	麻婆豆腐 伴三条 わかめスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ぼうしパン	牛乳・アヒキク・豆腐・みそ・卵・プレスハム・竹輪・生わかめ・スキムミルク 伴三条:卵→コーン ぼうしパン:卵なし	片栗粉・緑豆はるさめ・三温糖・ごま油・ごま・ご飯・強力粉・調合油・マーガリン・小麦粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・しょうが・干しいたけ・トマトケチャップ・きゅうり・えのきたけ
18 木	鶏肉とさつまいもの揚げ煮 野菜の塩昆布和え かきたま汁 ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・大豆水煮缶詰・鶏もも・竹輪・豆腐・卵・プレーンヨーグルト・スキムミルク かきたま汁:卵→コーン	さつまいも・調合油・片栗粉・三温糖・ご飯・砂糖・おかし	りんご・しょうが・にんじん・塩昆布・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・干しいたけ
19 金	ハッシュドポーク ほうれん草とベーコンの卵炒め ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク ジャムクッキー	牛乳・ぶたかた・ベーコン・木綿豆腐・卵・スキムミルク・プレーンヨーグルト ほうれん草とベーコンの卵炒め:卵なし	マーガリン・小麦粉・コーン・調合油・ご飯・薄力粉・有塩バター・三温糖	オレンジ・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・ほうれん草・りんご
20 土	豚すき焼き 海藻サラダ 油揚げの味噌汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・ぶたかた・焼き豆腐・シチン・生わかめ・油揚げ・みそ	しらたき・調合油・三温糖・コーン・ごま油・じゃがいも・ご飯・おかし	オレンジ・はくさい・にんじん・根深ねぎ・もやし・きゅうり・たまねぎ・こまつな
22 月	あんかけ焼きそば ゆで卵 中華スープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・ぶたかた・竹輪・かまぼこ・卵・木綿豆腐・生わかめ・スキムミルク・いりこ ゆで卵:ささみの蒸し焼き	中華めん・片栗粉・ご飯・おかし	りんご・はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・もやし・えのきたけ
24 水	秋の炊き込みご飯 鶏のごまだれ焼き れんこんサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ スキムミルク プリン	鶏もも・油揚げ・かにかまぼこ・豆腐・生わかめ・スキムミルク	ご飯・くり・三温糖・片栗粉・ごま・マヨネーズ・プリン アレルギーマヨネーズ	オレンジ・しめじ・にんじん・干しいたけ・れんこん・きゅうり・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ
25 木	鮭のムニエル風 りんごドレッシングサラダ クリームシチュー ご飯	牛乳 みかん ヨーグルト お菓子	牛乳・べにざけ・ぶたかた・プレーンヨーグルト・スキムミルク	小麦粉・マーガリン・三温糖・調合油・じゃがいも・薄力粉・ご飯・砂糖・おかし	みかん・りんご・レタス・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・しめじ
26 金	バターチキンカレー かぼちゃとブロッコリーのマヨサラダ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク じゃがいもの包み団子	牛乳・鶏もも・プレーンヨーグルト・卵・シチン・スキムミルク・ぶたひき肉 かぼちゃとブロッコリーのマヨサラダ:卵なし	調合油・薄力粉・じゃがいも・マーガリン・三温糖・マヨネーズ・ご飯・小麦粉・片栗粉・ごま アレルギーマヨネーズ	バナナ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトホール缶詰・かぼちゃ・ブロッコリー・にら・乾ひじき
27 土	高野豆腐のそぼろあん さつまいものごま和え わかめの味噌汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・鶏ひき肉・高野豆腐・丸天・竹輪・生わかめ・みそ	三温糖・さつまいも・黒ごま・ご飯・おかし	オレンジ・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・乾ひじき・干しいたけ・はくさい
29 月	肉うどん 野菜の三色和え ミニトボール ご飯	牛乳 みかん スキムミルク 大学いも	牛乳・ぶたかた・スキムミルク	ゆでうどん・調合油・三温糖・ごま・ご飯・さつまいも・調合油	みかん・たまねぎ・根深ねぎ・もやし・ほうれん草・にんじん
30 火	白身魚のチーズフライ 白菜のクリーム煮 ミネストローネ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク カステラ	牛乳・白身魚・卵・粉チーズ・ベーコン・スキムミルク カステラ:蒸しパン(卵なし)	薄力粉・パン粉・調合油・コーン・小麦粉・マーガリン・マカロニ・ご飯・強力粉・三温糖・調合油・グラニュー糖	りんご・はくさい・たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマトホール缶詰
	その他アレルギー ★乳アレルギー:牛乳→豆乳 ★大豆アレルギー:大豆除去				