

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	大豆入りカレー ししゃもの天ぷら 野菜ソテー バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 和風パフェ	牛乳・ぶたかた・大豆水煮缶 詰・ししゃも生干し・卵・ ベーコン・ｽｷﾞﾐﾙｸ・こしあ ん・生クリーム・きな粉 天ぷら ら:つなぎの卵なし スポンジケーキ蒸しパン	じゃがいも・調合油・薄力粉・ 調合油・コーン・ご飯・グラ ニュー糖・片栗粉・三温糖・ マーガリン	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマ トホール缶詰・キャベツ・もやし・ さやいんげん・しめじ
2 土	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの酢の物 厚揚げのみそ汁 果物 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・鶏ひき肉・竹輪・かに かまぼこ・わかめ・厚揚げ・ みそ	じゃがいも・三温糖・片栗粉・ ご飯・おかし	オレンジ・たまねぎ・さやいんげ ん・きゅうり・にんじん・こまつな
4 月	親子うどん 豚肉のごま照り焼き もやし中華 りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・鶏もも・卵・ぶたかた た・ｽｷﾞﾐﾙｸ・いりこ 親子うどん:卵→コーン	ゆでうどん・ごま・三温糖・薄 力粉・調合油・ごま油・ご飯・ おかし	りんご・たまねぎ・にんじん・干し しいたけ・もやし・きゅうり
5 火	白身魚の蒲焼き風 ひじきのサラダ きこのすまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク 焼きそばパン	牛乳・白身魚・木綿豆腐・竹 輪・ｽｷﾞﾐﾙｸ・ぶたかた・かつ お節	薄力粉・三温糖・片栗粉・コー ン・マヨネーズ・ごま・ご飯・ ちゃんぽん麺・強力粉・調合油 アレルギー用マヨネーズ	オレンジ・乾ひじき・ごぼう・にん じん・たまねぎ・しめじ・エリン ギ・キャベツ・あおのり
6 水	シェパードパイ リンゴサラダ キャロットスープ バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク スコーン	牛乳・ぶたひき肉・ｽｷﾞﾐﾙｸ	じゃがいも・マーガリン・オリ ーブ油・三温糖・ご飯・ホッ トケーキミックス・チョコレート	バナナ・たまねぎ・トマトホール缶 詰・りんご・キャベツ・にんじん・ パセリ
7 木	浦上そぼろ さつまいものレモン煮 肉団子の春雨スープ りんご ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・ぶたかた・丸天・鶏ひ き肉・プレーンヨーグルト・ ｽｷﾞﾐﾙｸ	こんにゃく・ごま油・三温糖・ さつまいも・緑豆はるさめ・ご 飯・砂糖・おかし	りんご・ごぼう・もやし・にんじ ん・さやいんげん・干しいたけ・ レモン・たまねぎ・しょうが・はく さい・チンゲンサイ・こんぶ
8 金	カレーライス トンカツ ゆで野菜 オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク クッキー	牛乳・ぶたかた・卵・ｽｷﾞﾐﾙ ｸ・卵黄 トンカツ:つなぎの卵なし クッキー:卵なし	じゃがいも・調合油・薄力粉・ パン粉・調合油・ご飯・無塩パ ター・三温糖	オレンジ・かぼちゃ・たまねぎ・に んじん・トマトホール缶詰・キャベ ツ
11 月	チリコンカン スパゲティ レタススープ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク チキンナゲット	牛乳・ぶたひき肉・大豆水煮 缶詰・ロースハム・わかめ・ 卵・竹輪・ｽｷﾞﾐﾙｸ・鶏ひき 肉・豆腐・おから レタススープ:卵なし	調合油・スパゲティ・コーン・ マヨネーズ・ごま・ご飯・パン 粉・薄力粉・片栗粉 アレルギー用マヨネーズ	りんご・たまねぎ・にんじん・エリ ンギ・トマトホール缶詰・トマトケ チャブ・キャベツ・きゅうり・レタ ス
12 火	鮭のみそマヨ焼き じゃがいものベーコン煮 コンソメスープ バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク さつまいもパン	牛乳・べにぎけ・みそ・ベー コン・ウインナーソーセー ジ・ｽｷﾞﾐﾙｸ	マヨネーズ・じゃがいも・三温 糖・ご飯・強力粉・調合油・さ つまいも・グラニュー糖・黒ご ま アレルギー用マヨネーズ	バナナ・にんじん・ブロッコリー・ たまねぎ・さやいんげん・こんぶ・ キャベツ
13 水	卵のお好み焼き風 じゃこと大豆の揚げ煮 ちんげんさいスープ オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク イタリアンブリッツ	牛乳・卵・ぶたかた・豆腐・ かつお節・ちりめんじゃこ・ 大豆水煮缶詰・鶏もも・ｽｷﾞ ﾐﾙｸ・粉チーズ 卵のお好み焼き風→お好み焼 き	調合油・さつまいも・片栗粉・ 三温糖・ごま・ご飯・薄力粉・ 調合油	オレンジ・キャベツ・もやし・あ おのり・たまねぎ・にんじん・チン ゲンサイ・えのきたけ・トマトジュ ース・パセリ
14 木	豆腐のつくね風 切干大根のサラダ ビーフンスープ 玉林 ご飯	牛乳 玉林 ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・大豆 水煮缶詰・ロースハム・かま ぼこ・プレーンヨーグルト・ ｽｷﾞﾐﾙｸ・いりこ	片栗粉・三温糖・コーン・マヨ ネーズ・ビーフン・ご飯・砂 糖・おかし アレルギー用マヨネーズ	りんご・乾ひじき・たまねぎ・にん じん・しょうが・切干しいたけ・ だいごんの葉・きゅうり・こまつ な・干しいたけ
15 金	バターチキンカレー ゆで卵 海藻サラダ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク 肉まん	牛乳・鶏もも・プレーンヨー グルト・生クリーム・卵・わ かめ・木綿豆腐・ｼｰｽﾞﾝ・ｽｷ ﾞﾐﾙｸ・鶏ひき肉 ゆで卵→ささみの蒸し焼き	調合油・薄力粉・じゃがいも・ 有塩バター・三温糖・コーン・ ごま油・ご飯・強力粉・片栗粉	りんご・しょうが・にんにく・たま ねぎ・トマトホール缶詰・キャベ ツ・もやし
16 土	筑前煮 白菜の浅漬け 豆腐のすまし汁 果物 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・鶏もも・豆腐・わかめ	じゃがいも・こんにゃく・三温 糖・調合油・ご飯・おかし	オレンジ・にんじん・れんこん・ご ぼう・さやいんげん・干しいた け・はくさい・こんぶ・たまねぎ・ えのきたけ・しめじ

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	434	17.1	12.6	235	1.8	190	0.27	0.35	30	4.2	1.1
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(%)	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、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
18 月	野菜ラーメン ひじきの甘辛煮 きゅうりちくわ 王林 ご飯	牛乳 王林 スキムミルク お菓子	牛乳・ぶたかた・大豆水煮缶詰 詰・油揚げ・竹輪・スキムミルク	中華めん・コーン・調合油・三温糖・ご飯・おかし	りんご・もやし・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・乾ひじき・さやいんげん・きゅうり・こんぶ
19 火	さばの竜田揚げ 人参しりしり 豚汁 バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク モンブラン風	牛乳・さば・ツナ缶・卵・ぶたかた・厚揚げ・みそ・スキムミルク 鯖→白身魚	三温糖・片栗粉・ごま油・ごま・調合油・さつまいも・さといも・こんにやく・ご飯・薄力粉・グラニュー糖・マーガリン・くり	バナナ・しょうが・にんじん・さやいんげん・だいごんの葉・根深ねぎ
20 水	卵のマーボーあんかけ じゃこの中華サラダ わかめスープ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク 野菜チップス	牛乳・卵・木綿豆腐・ア化 ^レ キク・わかめ・みそ・ちりめんじゃこ・スキムミルク 卵のマーボーあんかけ→麻婆豆腐	三温糖・片栗粉・調合油・ごま・ごま・ご飯・じゃがいも・さつまいも	りんご・たまねぎ・しょうが・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・しめじ・干しいたけ
21 木	鶏のやわらか照りつけ れんこんサラダ かぼちゃスープ オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏もも・シチキ ^ン ・プレーンヨーグルト・スキムミルク・いりこ	三温糖・片栗粉・ごま・マヨネーズ・マーガリン・ご飯・砂糖・おかし アレルギー用マヨネーズ	オレンジ・しょうが・れんこん・ごぼう・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ
23 土	鮭のパン粉焼き フレンチサラダ ミネストローネ 果物 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・べにぎけ・粉チーズ・ベーコン	パン粉・コーン・オリーブ油・三温糖・ご飯・おかし	オレンジ・バジル・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・トマトホール缶詰
25 月	カレー風味グラタン 人参ドレッシングのサラダ オニオンスープ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク いもようかん	牛乳・鶏もも・プロセスチーズ・ベーコン・スキムミルク	マカロニ・マーガリン・薄力粉・三温糖・オリーブ油・ご飯・さつまいも	りんご・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・パセリ・粉寒天
26 火	白身フライ ささみとたたききゅうりのサラダ 根菜汁 バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・白身魚・卵・ささ身・鶏もも・厚揚げ・丸天・みそ・スキムミルク・プレーンヨーグルト フライ: つなぎの卵なし タルタルソース: 卵→コーン ヨーグルトケーキ→蒸しパン	薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・三温糖・ごま・ごま油・さつまいも・ご飯・グラニュー糖・マーガリン アレルギー用マヨネーズ	バナナ・きゅうり・だいごんの葉・にんじん・れんこん・りんご・レモン
27 水	炒飯 手作りぎょうざ 中華サラダ わかめスープ オレンジ	オレンジ スキムミルク お楽しみおやつ	ぶたかた・かまぼこ・丸天・卵・ぶたひき肉・わかめ・豆腐・竹輪・スキムミルク 炒飯: 卵→コーン	ご飯・ごま油・ぎょうざの皮・調合油・三温糖・ゼリー	オレンジ・にんにく・にんじん・たまねぎ・こねぎ・はくさい・にら・しょうが・きゅうり・コーン缶詰クリーム
28 木	豚肉とごぼうの煮物 大根サラダ 油揚げのみそ汁 王林 ご飯	牛乳 王林 ヨーグルト お菓子	牛乳・ぶたかた・ツナ缶・かつお節・わかめ・油揚げ・みそ・プレーンヨーグルト・スキムミルク	調合油・じゃがいも・糸こんにやく・三温糖・マヨネーズ・ご飯・砂糖・おかし アレルギー用マヨネーズ	りんご・ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん・だいごんの葉・たまねぎ・こんぶ
29 金	ハヤシライス ハンバーグ かぼちゃサラダ ブロッコリー オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク ハロウィンクッキー	牛乳・ぶたかた・ア化 ^レ キク・豆腐・スキムミルク・卵 クッキー: 卵なし	調合油・パン粉・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・ご飯・薄力粉・マーガリン アレルギー用マヨネーズ	オレンジ・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマトホール缶詰・かぼちゃ・ブロッコリー
30 土	中華炒め 春雨サラダ かきたま汁 オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ お菓子	牛乳・ぶたかた・プレスハム・豆腐・卵 かきたま汁: 卵→コーン	三温糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・ごま・ご飯・おかし	オレンジ・はくさい・たまねぎ・にんじん・きゅうり・干しいたけ

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