

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 卵の千草焼き ひじきの甘辛煮 ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・豚かた・かまぼこ・ 卵・豆腐・乾ひじき・大豆水 煮・高野豆腐・ｽｽﾞﾐﾙｸ・いり こ 卵の千草焼き:豆腐入りひじ きの甘辛煮	中華めん・三温糖・調合油・ご 飯・お菓子	りんご・もやし・キャベツ・にんじ ん・スイートコーン袋・ゆでほうれ んそう・しめじ・干しいたけ・さ やいんげん
2 火	チリコンカン ツナサラダ ベーコンとキャベツのミルクスープ 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・豚ひき肉・大豆水煮・ ｼｰｷﾝｼﾞﾝ・ベーコン・ｽｽﾞﾐﾙｸ・ 卵・ヨーグルト りんごケーキ:卵なし	じゃがいも・調合油・コーン・ きび砂糖・ご飯・三温糖・調合 油・薄力粉	バナナ・たまねぎ・さやいんげん・ トマトホール缶詰・トマトケチャ ップ・きゅうり・にんじん・キャベ ツ・りんご
3 水	鮭の甘辛やき かぼちゃの煮物 きんぴら汁 ご飯	牛乳 でこぼん スキムミルク キャロットケーキ	牛乳・べにざけ・みそ・ｽｽﾞﾐ ﾙｸ・卵 キャロットケーキ:卵なし	三温糖・片栗粉・炒りごま・ご 飯・薄力粉・調合油	でこぼん・かぼちゃ・ごぼう・にん じん・だいこん
4 木	チンジャオロース 切干大根とじゃこのサラダ わかめスープ ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・豚かた・ちりめんじゃ こ・わかめ(乾燥)・木綿豆 腐・竹輪・ヨーグルト・いり こ	片栗粉・調合油・三温糖・ごま 油・炒りごま・ご飯・きび砂 糖・お菓子	りんご・ピーマン・たけのこ・にん じん・切干しだいこん・きゅうり・ たまねぎ
5 金	カレーライス マカロニサラダ プチトマト ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク サーターアングギー	牛乳・豚かた・ロースハム・ 卵・ｽｽﾞﾐﾙｸ マカロニサラダ:卵→ささ身 サーターアングギー:卵なし	じゃがいも・調合油・マカロ ニ・アレルギーマヨネーズ・ご 飯・薄力粉・ホットケーキミッ クス・三温糖	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・にん じん・きゅうり・ミニトマト
6 土	肉豆腐 海藻サラダ じゃがいものみそ汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・豚かた・木綿豆腐・ｼｰ ｷﾝｼﾞﾝ・わかめ(乾燥)・厚揚 げ・みそ	しらたき・三温糖・コーン・ご ま油・すりごま・じゃがいも・ ご飯・お菓子	バナナ・にんじん・たまねぎ・根深 ねぎ・えのきたけ・もやし・キャベ ツ・こまつな
8 月	わかめうどん 親子煮 鶏肉の青のりパン粉焼き ご飯	牛乳 でこぼん スキムミルク バナナと小豆のマープルケーキ	牛乳・鶏もも・わかめ(乾 燥)・卵・鶏ひき肉・かまぼ こ・高野豆腐・鶏むね・こし あん・ｽｽﾞﾐﾙｸ マープルケーキ:卵なし 親子煮:卵なし	うどん・三温糖・アレルギーマ ヨネーズ・パン粉・ご飯・調合 油・薄力粉	でこぼん・干しいたけ・にんじ ん・たまねぎ・こねぎ・さやいんげ ん・あおのり・バナナ
9 火	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華コーンスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク ピザパン	牛乳・豚ひき肉・みそ・ロー スハム・卵・ｽｽﾞﾐﾙｸ・ｼｰｷ ﾝｼﾞﾝ・プロセスチーズ 中華コーンスープ:卵なし	ごま油・片栗粉・緑豆はるさ め・きび砂糖・炒りごま・ご 飯・強力粉・三温糖・調合油	りんご・しょうが・たまねぎ・にん じん・干しいたけ・トマトケチャ ップ・きゅうり・チンゲンサイ・ス イートコーン袋・ピーマン
10 水	白身魚のマヨチーズ焼き ジャーマンポテト 洋風豆乳スープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク コーンバター醤油おにぎり	牛乳・白身魚・プロセスチー ーズ・ウインナーソーセージ・ 鶏もも・豆乳・ｽｽﾞﾐﾙｸ・ｼｰ ｷﾝｼﾞﾝ	アレルギーマヨネーズ・じゃが いも・調合油・ご飯・マーガリ ン	バナナ・たまねぎ・にんじん・キャ ベツ・しめじ・スイートコーン缶詰
11 木	筑前煮 キャベツの梅肉和え 小松菜のみそ汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏もも・丸天・削り 節・油揚げ・わかめ(乾燥)・ みそ・ヨーグルト	じゃがいも・こんにゃく・きび 砂糖・調合油・三温糖・ご飯・ お菓子	オレンジ・にんじん・ごぼう・さや いんげん・干しいたけ・キャベ ツ・うめ・こまつな・たまねぎ・こ んぶ
12 金	野菜カレー シーザーサラダ プチトマト ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 型抜きクッキー	牛乳・豚かた・ベーコン・ ヨーグルト・ｽｽﾞﾐﾙｸ・卵 型抜きクッキー:卵なし	じゃがいも・調合油・アレル ギーマヨネーズ・ご飯・薄力 粉・マーガリン・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・かぼ ちゃ・ゆでほうれんそう・キャベ ツ・ミニトマト
13 土	鮭のムニエル 野菜とチーズのコロコロサラダ クリームスープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・べにざけ・プロセス チーズ・鶏もも・ｽｽﾞﾐﾙｸ	小麦粉・マーガリン・調合油・ じゃがいも・薄力粉・ご飯・お 菓子	バナナ・だいこん・きゅうり・にん じん・スイートコーン缶詰・たま ねぎ・ブロッコリー・しめじ
15 月	スパゲティナポリタン もやしとハムの洋風サラダ レタススープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・ウインナーソーセー ジ・ロースハム・わかめ(乾 燥)・卵・ｽｽﾞﾐﾙｸ・いりこ レタススープ:卵なしコー ン入りスープ	調合油・三温糖・オリーブ油・ ご飯・お菓子	りんご・たまねぎ・にんじん・にん にく・トマトケチャップ・もやし・レ タス

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	16.8	11.4	211	1.6	196	0.25	0.32	28	3.5	1.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	440	14~22	10~14	210	2.3	190	0.25	0.25	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(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		23 %		
	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
16 火	豆腐の松風焼き きゅうりとちくわの酢の物のっぺい汁 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク カレーサモサ	牛乳・木綿豆腐・卵・鶏ひき肉・乾ひじき・みそ・竹輪・わかめ(乾燥)・鶏もも・厚揚げ・スキムミルク・プロセスチーズ 豆腐の松風焼き:卵なし	パン粉・炒りごま・三温糖・こんにゃく・片栗粉・ご飯・春巻きの皮・じゃがいも	バナナ・たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり・だいこん・ごぼう
17 水	白身魚のアップルソースかけ たまごサラダ かぼちゃのみそ汁 ご飯	牛乳 でこぼん スキムミルク シュガーパン	牛乳・白身魚・ベーコン・卵・油揚げ・わかめ(乾燥)・みそ・スキムミルク たまごサラダ:卵→コーン	三温糖・ご飯・強力粉・調合油・マーガリン	でこぼん・たまねぎ・りんご・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ
18 木	春野菜のスペイン風オムレツ ポテトサラダ オニオンスープ ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・卵・ベーコン・ヨーグルト オムレツ:春野菜炒め	調合油・三温糖・じゃがいも・アレルギーマヨネーズ・ご飯・きび砂糖・お菓子	オレンジ・トマト・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり
20 土	白身魚のみそだれやき 野菜のごま和え 豆腐のすまし汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・みそ・シチン・豆腐・わかめ(乾燥)	きび砂糖・いりごま・炒りごま・三温糖・ご飯・お菓子	バナナ・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ
22 月	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ かきたま汁 ご飯	牛乳 でこぼん スキムミルク お菓子	牛乳・豚かた・かつお節・竹輪・卵・木綿豆腐・スキムミルク・いりご かきたま汁:すまし汁	小麦粉・調合油・片栗粉・ご飯・お菓子	でこぼん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・あおのり・ゆでほうれんそう・干しいたけ
23 火	白身魚のカレーパン粉焼き 浦上そば なすの味噌汁 ご飯	牛乳 りんご スキムミルク たまご蒸しパン	牛乳・白身魚・豚かた・丸天・油揚げ・わかめ(乾燥)・みそ・スキムミルク・卵 カレーパン粉焼き:卵なし	きび砂糖・パン粉・こんにゃく・調合油・炒りごま・じゃがいも・ご飯・三温糖・調合油・小麦粉	りんご・ごぼう・にんじん・もやし・さやいんげん・干しいたけ・なす・たまねぎ・こねぎ
24 水	三色丼 ささみのフライ ナムル ブチトマト 若竹汁	バナナ スキムミルク ゼリー	鶏ひき肉・卵・でんぶ・ささ身・竹輪・わかめ(乾燥)・スキムミルク 三食丼:卵→コーン	ご飯・きび砂糖・薄力粉・パン粉・調合油・炒りごま・三温糖・ごま油・ゼリー	バナナ・こんぶ・こまつな・きゅうり・もやし・にんじん・ミニトマト・たけのこ・こねぎ
25 木	マッシュポテトのミートグラタン コールスローサラダ コンソメスープ ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・豚ひき肉・プロセスチーズ・ロースハム・鶏もも・木綿豆腐・ヨーグルト	じゃがいも・コーン・アレルギーマヨネーズ・三温糖・調合油・ご飯・きび砂糖・お菓子	オレンジ・たまねぎ・にんじん・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・キャベツ・スイートコーン袋
26 金	野菜カレー 玉ねぎのチーズ照り焼き ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 塩クッキー	牛乳・豚かた・豚ひき肉・プロセスチーズ・スキムミルク・卵 塩クッキー:卵なし	じゃがいも・調合油・きび砂糖・ご飯・強力粉・マーガリン・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん
27 土	豚肉のしょうが焼き かにかまの酢の物 豆腐のみそ汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・豚かた・かにかまぼこ・わかめ(乾燥)・木綿豆腐・みそ	三温糖・調合油・いりごま・きび砂糖・ご飯・お菓子	バナナ・しょうが・たまねぎ・エリンギ・きゅうり・にんじん・こまつな
30 火	春野菜の和風パスタ ベーコンとチーズの卵焼き コンソメスープ ご飯	牛乳 でこぼん スキムミルク ココアパン	牛乳・鶏もも・卵・木綿豆腐・ベーコン・プロセスチーズ・スキムミルク 卵焼き:野菜炒め	調合油・三温糖・ご飯・強力粉	でこぼん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ゆでほうれんそう・スイートコーン袋
	その他 乳アレルギー→豆乳				