

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 水	和風ハンバーグ ベジタブルのソテー わかめの味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク さつまいもスコーン	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・豆腐・大豆水煮缶詰・厚揚げ・竹輪・生わかめ・みそ・スキムミルク	パン粉・きび砂糖・片栗粉・マーガリン・ご飯・ホットケーキミックス・さつまいも・黒ごま	オレンジ・たまねぎ・えのきたけ・だいごんの葉・グリーンピース・スイートコーン袋・にんじん
2 木	油淋鶏 春雨サラダ ちんげんさいスープ バナナ ご飯	牛乳 バナナ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏もも・プレスハム・卵・プレーンヨーグルト・スキムミルク ちんげんさいスープ: 卵→コーン	片栗粉・調合油・きび砂糖・ごま油・緑豆はるさめ・いりごま(コープ)・ご飯・おかし	バナナ・根深ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ・チンゲンサイ・こんぶ
3 金	カレーライス 卵とブロッコリーのサラダ バナナ ご飯	牛乳 みかん スキムミルク サターアングダー	牛乳・ぶたかた・卵・スキムミルク サラダ: 卵→蒸しきさみ サターアングダー: 卵なし	じゃがいも・さつまいも・調合油・マヨネーズ・ご飯・薄力粉・ホットケーキミックス・三温糖 アレルギーマヨネーズ	みかん・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー
6 月	あんかけうどん ちくわの卵焼き 中華サラダ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・鶏もも・かまぼこ・卵・豆腐・竹輪・ちりめんじゃこ・スキムミルク・いりこ 卵焼き→炒り豆腐	うどん・片栗粉・きび砂糖・ごま油・ご飯・おかし	りんご・たまねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ・干しいたけ・あおのり・もやし・きゅうり
7 火	鯖の蒲焼き風 人参のごまサラダ 豚汁 バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク レーズンパン	牛乳・さば・ぶたかた・厚揚げ・みそ・スキムミルク 鯖の蒲焼き風→白身魚	薄力粉・きび砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま(業務)・さつまいも・こんにやく・調合油・ご飯・強力粉・三温糖	バナナ・にんじん・きゅうり・だいごんの葉・根深ねぎ・レーズン
8 水	鶏肉のごま油焼き ひじきの和風サラダ 具雑煮 みかん ご飯	牛乳 みかん スキムミルク お菓子	牛乳・鶏もも・プレスハム・かまぼこ・油揚げ・スキムミルク	ごま油・薄力粉・マヨネーズ・すりごま(コープ)・さといも・ご飯・おかし アレルギーマヨネーズ	みかん・キャベツ・きゅうり・乾ひじき・はくさい・だいごんの葉・にんじん・れんこん・干しいたけ・こんぶ
9 木	厚揚げの中華炒め さつまいもの天ぷら 中華コーンスープ オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト かぼちゃようかん	牛乳・ぶたかた・厚揚げ・卵・プレーンヨーグルト・スキムミルク 中華コーンスープ: 卵なし	きび砂糖・片栗粉・さつまいも・薄力粉・ごま油・ご飯・三温糖	オレンジ・はくさい・たまねぎ・にんじん・スイートコーン袋・かぼちゃ・粉寒天
10 金	キーマカレー ジャーマンポテト オニオンスープ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク バナナのヨーグルトケーキ	牛乳・大豆水煮缶詰・鶏ひき肉・ウインナーソーセージ・ベーコン・スキムミルク・卵・プレーンヨーグルト バナナのヨーグルトケーキ→バナナ蒸しパン	じゃがいも・ご飯・グラニュー糖・マーガリン・薄力粉	りんご・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトホール缶詰・パセリ・バナナ
11 土	白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ 大根スープ オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ お菓子	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏もも	パン粉・調合油・きび砂糖・じゃがいも・ご飯・おかし	オレンジ・バジル・キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰・だいごんの葉・こんぶ
13 月	ミートグラタン ブロッコリーとベーコンのサラダ クリームスープ みかん ご飯	牛乳 みかん スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳・ぶたひき肉・プロセスチーズ・ベーコン・鶏もも・スキムミルク	マカロニ・薄力粉・じゃがいも・マーガリン・ご飯・さつまいも・三温糖	みかん・たまねぎ・にんじん・にんにく・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・ブロッコリー・はくさい・しめじ
14 火	鮭の甘辛焼き 白菜のおかか和え 豆腐のみそ汁 バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 揚げ大豆	牛乳・べにざけ・かつお節・豆腐・油揚げ・生わかめ・みそ・スキムミルク・大豆水煮缶詰・きな粉	きび砂糖・片栗粉・じゃがいも・ご飯・調合油	バナナ・あおのり・はくさい・にんじん・たまねぎ・こねぎ
15 水	ピザ マカロニサラダ ブロッコリー コンソメスープ オレンジ	お菓子 スキムミルク ゼリー	鶏もも・ベーコン・卵・ロースハム・スキムミルク マカロニサラダ: 卵なし	強力粉・薄力粉・三温糖・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・マカロニ・きび砂糖・ゼリー アレルギーマヨネーズ	オレンジ・たまねぎ・焼きのり・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・キャベツ・だいごんの葉・スイートコーン袋
16 木	八宝菜 中華きゅうり トマトの中華スープ りんご ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・卵・ぶたかた・かまぼこ・プレーンヨーグルト・スキムミルク・いりこ 八宝菜: 卵なし トマトの中華スープ: 卵→コーン	きび砂糖・片栗粉・ごま油・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・きゅうり・トマト

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	420	16.6	11.9	241	1.9	195	0.25	0.36	33	3.9	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		25
	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 金	フライドチキン ポテトサラダ コーンクリームスープ みかん ご飯	牛乳 みかん スキムミルク クリスマスケーキ	牛乳・鶏もも・卵・ベーコン・スキムミルク・生クリーム フライドチキン:衣の卵なし クリスマスケーキ:蒸しパン	薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ・マーガリン・ご飯・三温糖 アレルギーマヨネーズ	みかん・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・たまねぎ・スイートコーン袋・バセリ
18 土	さばの味噌煮 春雨の酢の物 けんちん汁 オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ お菓子	牛乳・さば・みそ・かにかまぼこ・鶏もも・焼き豆腐 鯖の味噌煮→白身魚	きび砂糖・緑豆はるさめ・すりごま(コープ)・じゃがいも・こんにゃく・ご飯・おかし	オレンジ・しょうが・きゅうり・にんじん・ごぼう・こんぶ
20 月	ちゃんぽん 浦上そば ちくわと白菜の和え物 りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・ぶたかた・かまぼこ・丸天・竹輪・スキムミルク・いりこ	中華めん・こんにゃく・調合油・きび砂糖・いりごま(業務)・ご飯・おかし	りんご・もやし・キャベツ・にんじん・スイートコーン袋・ごぼう・さやいんげん・干しいたけ・はくさい
21 火	白身魚のカレー風味焼き ほうれん草のごま酢和え きのこのすまし汁 バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ベーコンチーズパン	牛乳・白身魚・生わかめ・スキムミルク・ベーコン・粉チーズ	きび砂糖・薄力粉・いりごま(業務)・ご飯・強力粉・三温糖・調合油	バナナ・もやし・ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・しめじ・たまねぎ
22 水	お好み焼き 小松菜とツナ炒め かき揚げ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク かぼちゃクッキー	牛乳・ぶたかた・卵・かつお節・シキン・豆腐・スキムミルク お好み焼き:卵なし かきたま汁:卵→コーン	調合油・薄力粉・きび砂糖・ごま油・いりごま(業務)・片栗粉・ご飯・粉砂糖	りんご・キャベツ・もやし・あおのり・こまつな・にんじん・スイートコーン袋・たまねぎ・干しいたけ・かぼちゃ
23 木	鶏そぼろひじき 根菜の甘辛揚げ 大根のみそ汁 みかん ご飯	牛乳 みかん ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏ひき肉・大豆水煮缶詰・生わかめ・厚揚げ・みそ・プレーンヨーグルト・スキムミルク	調合油・きび砂糖・さつまいも・ご飯・おかし	みかん・乾ひじき・にんじん・れんこん・だいごんの葉・こねぎ・こんぶ
24 金	ハヤシライス もやしとベーコンのマヨ和え きゅうりちくわ バナナ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 利休まんじゅう	牛乳・ぶたかた・ベーコン・竹輪・スキムミルク・こしあん	調合油・いりごま(業務)・マヨネーズ・ご飯・薄力粉・黒砂糖・さつまいも アレルギーマヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん・しめじ・トマトホール缶詰・もやし・こまつな・きゅうり
25 土	肉みそおでん ほうれん草の胡麻和え 卵のすまし汁 オレンジ ご飯	牛乳 オレンジ お菓子	牛乳・鶏ひき肉・厚揚げ・丸天・みそ・卵 卵のすまし汁→卵なし	じゃがいも・きび砂糖・すりごま(コープ)・ご飯・おかし	オレンジ・だいごんの葉・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・こんぶ
27 月	年越しうどん 鶏のやわらか照りつけ かき揚げ りんご ご飯	牛乳 りんご スキムミルク きなこクッキー	牛乳・かまぼこ・鶏もも・ちりめんじゃこ・ゆでさくらえび・スキムミルク・きな粉・卵 きなこクッキー:卵なし	うどん・きび砂糖・片栗粉・調合油・ご飯・薄力粉・黒砂糖	りんご・たまねぎ・こねぎ・しょうが・にんじん
28 火	鮭の香草焼き 切干大根のサラダ かぼちゃスープ みかん ご飯	牛乳 みかん スキムミルク ボンボンゼリー	牛乳・べにざけ・ロースハム・スキムミルク	パン粉・いりごま(業務)・マヨネーズ・マーガリン・ご飯・グラニュー糖 アレルギーマヨネーズ	みかん・バジル・切干しだいごん・だいごんの葉・きゅうり・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・バセリ・パイナップル缶詰・もも缶詰・みかん缶詰・粉寒天

☆乳アレルギー 牛乳→豆乳

☆大豆アレルギー 大豆除去