

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	かぼちゃと豚肉のみそ炒め きゅうりのじゃこ和え きのこのすまし汁 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク 豆乳バナナケーキ	牛乳・豚かた・みそ・乾ひじき・ちりめんじゃこ・木綿豆腐・竹輪・生わかめ・ｽｷﾞﾐﾙｸ・豆乳	きび砂糖・ごま油・ご飯・薄力粉・三温糖・調合油	オレンジ・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・きゅうり・エリンギ・しめじ・バナナ
2 木	チリコンカン 豚しゃぶサラダ オニオンスープ ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏ひき肉・大豆水煮・豚かた・ベーコン・ヨーグルト	じゃがいも・調合油・きび砂糖・ごま油・いりごま・ご飯・お菓子	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・きゅうり・キャベツ・パセリ
3 金	ひき肉カレー マカロニサラダ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ジャムクッキー	牛乳・鶏ひき肉・ロースハム・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ マカロニサラダ: 卵→コーンクッキー: 卵なし	じゃがいも・調合油・マカロニ・マヨネーズ・ご飯・薄力粉・マーガリン・三温糖 アレルギー用マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・いちご
4 土	鶏肉のごま油焼き 厚揚げとアスパラのチャンプル わかめスープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・鶏もも・厚揚げ・卵・削り節・生わかめ・竹輪 厚揚げとアスパラのチャンプル: 卵なし	ごま油・薄力粉・調合油・いりごま・ご飯・お菓子	オレンジ・アスパラガス・もやし・にんじん・たまねぎ
6 月	チンゲン菜のチヂミ 中華きゅうり プチトマト ちゃんぽん ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク お菓子	牛乳・卵・木綿豆腐・豚かた・かまぼこ・丸天・ｽｷﾞﾐﾙｸ・いりご チンゲン菜のチヂミ: 豆腐入りお好み焼き	片栗粉・小麦粉・ごま油・きび砂糖・中華めん・ご飯・お菓子	オレンジ・チンゲンサイ・焼きのり・きゅうり・ミニトマト・もやし・キャベツ・にんじん・スイートコーン袋
7 火	ぶりのごま唐揚げ 人参のツナサラダ かぼちゃのみそ汁 ご飯	牛乳 りんご スキムミルク あんパン	牛乳・かんばち・ｼｰｷﾝ・油揚げ・生わかめ・みそ・ｽｷﾞﾐﾙｸ・こしあん	きび砂糖・片栗粉・炒りごま・調合油・ご飯・強力粉・三温糖	りんご・しょうが・にんじん・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ
8 水	焼きメンチカツ のり塩ポテト 卵スープ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク あじさいゼリー	牛乳・豚ひき肉・卵・木綿豆腐・ｽｷﾞﾐﾙｸ・ゼラチン 卵スープ: 卵→コーン	パン粉・調合油・きび砂糖・じゃがいも・ご飯・三温糖	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・トマトケチャップ・あおのり・ほうれんそう・にんじん・干しいたけ・ぶどうジュース
9 木	炒り豆腐 揚げナスのみそ和え けんちん汁 ご飯	牛乳 バナナ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏ひき肉・竹輪・高野豆腐・卵・みそ・鶏もも・ヨーグルト 炒り豆腐: 卵なし	調合油・糸こんにゃく・きび砂糖・片栗粉・調合油・じゃがいも・こんにゃく・ご飯・お菓子	バナナ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・干しいたけ・なす・ごぼう・こねぎ
10 金	大豆カレー 卵とベーコンのマヨサラダ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク かぼちゃ団子	牛乳・豚かた・大豆水煮・ベーコン・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ 卵とベーコンのマヨサラダ: 卵→さきみ	じゃがいも・調合油・マヨネーズ・きび砂糖・ご飯・上新粉・三温糖・炒りごま アレルギー用マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・かぼちゃ
11 土	さばの味噌煮 キャベツと竹輪のごま和え 豆腐のすまし汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・さば・みそ・竹輪・豆腐・生わかめ さば→白身魚	きび砂糖・すりごま・ご飯・お菓子	オレンジ・しょうが・キャベツ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ
13 月	クリームソーススパゲティ チキンソテー トマトスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク きな粉揚げパン	牛乳・鶏もも・ｽｷﾞﾐﾙｸ・ベーコン・ｽｷﾞﾐﾙｸ・きな粉	薄力粉・マーガリン・ご飯・強力粉・三温糖・調合油	りんご・こまつな・たまねぎ・しめじ・にんにく・さやいんげん・ピーマン・にんじん・トマトホール缶詰
14 火	ホキの中華煮 みそマヨポテトサラダ はんぺん汁 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク チーズとごまのクラッカー	牛乳・ホキ・かにかまぼこ・おから・みそ・はんぺん・絹ごし豆腐・生わかめ・ｽｷﾞﾐﾙｸ・粉チーズ	調合油・きび砂糖・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・ご飯・薄力粉・マーガリン・三温糖・黒ごま アレルギー用マヨネーズ	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・干しいたけ・きゅうり・えのきたけ
15 水	ベーコンとチーズのオムレツ 豆腐サラダ キャロットポタージュ 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・卵・木綿豆腐・ベーコン・プロセスチーズ・豆腐・ｽｷﾞﾐﾙｸ・ｼｰｷﾝ ベーコンとチーズのオムレツ: ベーコンと豆腐のチャンプル	きび砂糖・じゃがいも・ご飯・炒りごま・マーガリン	バナナ・たまねぎ・ピーマン・にんじん・パセリ・レタス・きゅうり・スイートコーン缶詰

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	431	16.3	12.8	201	1.6	172	0.25	0.33	27	3.2	0.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	440	15~22	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(%)	57 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	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 木	油淋鶏 中華ナムル 春雨スープ ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏もも・乾ひじき・生 わかめ・シーチキン・ヨーグルト	片栗粉・きび砂糖・ごま油・緑 豆はるさめ・ご飯・お菓子	りんご・根深ねぎ・しょうが・にん にく・きゅうり・にんじん・もや し・スイートコーン缶詰・たまね ぎ・こまつな・しめじ
17 金	カレーライス トマトサラダ ご飯	牛乳 メロン スキムミルク マーブルパウンドケーキ	牛乳・豚かた・卵・スキムミ ルク・トマトサラダ:卵→コーン マーブルパウンドケーキ:卵 なし・マーブル蒸しパン	じゃがいも・調合油・ごま油・ きび砂糖・ご飯・マーガリン・ 薄力粉・三温糖	メロン・たまねぎ・にんじん・な す・トマトホール缶詰・トマト・レ タス
20 月	親子うどん ちくわのカレー揚げ 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・鶏もも・卵・生わか め・竹輪・乾ひじき・豚か た・大豆水煮・高野豆腐・スキ ムミルク 親子うどん:卵なし	うどん・調合油・小麦粉・きび 砂糖・ご飯・お菓子	りんご・干しいたけ・たまねぎ・ にんじん・こねぎ・さやいんげん・ こんぶ
21 火	鮭のスパイシー揚げ トマトのピザ風焼き ポテトスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ヨーグルトスフレケーキ	牛乳・ベにぎけ・とろける チーズ・豚ひき肉・スキムミ ルク・ヨーグルト・卵 ヨーグルトスフレケーキ:卵 なし・ヨーグルトケーキ	片栗粉・調合油・じゃがいも・ ご飯・三温糖・コーンスター チ	バナナ・にんにく・トマト・たまね ぎ・ピーマン・にんじん・さやえん どう
22 水	麻婆なす 春雨サラダ かき玉スープ ご飯	牛乳 メロン スキムミルク ハッシュドポテト	牛乳・豚ひき肉・みそ・プレ スハム・豆腐・かまぼこ・ 卵・生わかめ・スキムミ ルク かき玉スープ:卵→コーン	ごま油・片栗粉・緑豆はるさ め・きび砂糖・いりごま・ご 飯・じゃがいも・調合油	メロン・なす・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・干しいたけ・しょ うが・にんにく・きゅうり・スイ ートコーン缶詰
23 木	肉豆腐 ひじきの和風サラダ わかめのみそ汁 ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・焼き豆腐・豚かた・シー チキン・乾ひじき・生わかめ・ 油揚げ・みそ・ヨーグルト	しらたき・きび砂糖・マヨネー ズ・いりごま・じゃがいも・ご 飯・お菓子 アレルギー用マヨネーズ	りんご・にんじん・たまねぎ・根深 ねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅ うり・スイートコーン缶詰
24 金	ハッシュドポーク アスパラとホキのソテー ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク クッキーボール	牛乳・豚かた・ホキ・スキムミ ルク・きな粉	調合油・小麦粉・片栗粉・マー ガリン・ご飯・薄力粉・きび砂 糖・粉砂糖	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・アスパラガス
25 土	イタリアン肉じゃが コールスローサラダ ベーコンスープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・豚ひき肉・プロセス チーズ・ベーコン	調合油・じゃがいも・きび砂 糖・コーン・マヨネーズ・調 合油・ご飯・お菓子 アレルギー用マヨネーズ	オレンジ・たまねぎ・トマトホール 缶詰・にんにく・パセリ・トマトケ チャップ・キャベツ・にんじん・しめ じ
27 月	冷やし中華 厚揚げのそぼろ煮 もやしスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク おからドーナツ	牛乳・卵・ロースハム・厚揚 げ・鶏ひき肉・生わかめ・スキ ムミルク・おから 冷やし中華:卵→コーン	中華めん・きび砂糖・ごま油・ いりごま・片栗粉・ご飯・小麦 粉・三温糖・調合油	りんご・きゅうり・トマト・えのき たけ・にんじん・たまねぎ・さやい んげん・グリーンピース・もやし・ チンゲンサイ・スイートコーン袋
28 火	さわらの西京焼き キャベツのおかか和え 根菜汁 ご飯	牛乳 メロン スキムミルク キャロットケーキ	牛乳・さわら・みそ・かつお 節・豚かた・厚揚げ・スキムミ ルク・卵 キャロットケーキ:卵なし	きび砂糖・じゃがいも・ご飯・ 薄力粉・調合油・三温糖	キャベツ・にんじん・ごぼう・だい こん
29 水	ひじきの炊き込みご飯 鶏の甘辛揚げ 和風サラダ 豆腐の味噌汁	バナナ スキムミルク プリン	乾ひじき・油揚げ・ウイン ナーソーセージ・鶏もも・豆 腐・生わかめ・みそ・スキムミ ルク	ご飯・じゃがいも・きび砂糖・ 片栗粉・調合油・炒りごま・オ リーブ油・プリン	バナナ・にんじん・キャベツ・きゅ うり・たまねぎ・えのきたけ・こね ぎ
30 木	かぼちゃのキッシュ オクラのマヨ和え 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・卵・ベーコン・シーチ キン・鶏もも・ヨーグルト かぼちゃのキッシュ:卵なし	きび砂糖・薄力粉・調合油・マ ヨネーズ・炒りごま・じゃがい も・ご飯・お菓子 アレルギー用マヨネーズ	オレンジ・かぼちゃ・たまねぎ・ほ うれんそう・きゅうり・オクラ・ キャベツ・にんじん・スイートコー ン袋

その他 ☆乳アレルギー:牛乳→豆乳 ☆大豆アレルギー:大豆除去