

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
4 火	スパゲティナポリタン 大根のシャキシャキサラダ 卵スープ オレング ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク シュガーパン	牛乳・ウインナーソーセー ジ・卵・竹輪・ｽｷﾞﾐﾙｸ 卵スープ: 卵→コーン	調合油・きび砂糖・オリーブ 油・ご飯・強力粉・三温糖・ マーガリン	オレンジ・たまねぎ・にんじん・に んにく・トマトケチャップ・だいこ ん・ほうれんそう・干しいたけ
5 水	筑前煮 三食野菜のお浸し 豆腐の味噌汁 ご飯	牛乳 りんご スキムミルク ココアの葛プリン	牛乳・鶏もも・丸天・豆腐・ 生わかめ・みそ・ｽｷﾞﾐﾙｸ	じゃがいも・さといも・こん にやく・三温糖・調合油・炒り ごま・ご飯	りんご・にんじん・ごぼう・さやい んげん・干しいたけ・もやし・ほ うれんそう・たまねぎ・根深ねぎ
6 木	鮭フライタルタルソース キャベツの甘酢漬け のっぺい汁 ご飯	牛乳 みかん ヨーグルト お菓子	牛乳・べにざけ・卵・鶏も も・厚揚げ・プレーンヨーグ ルト・ｽｷﾞﾐﾙｸ 鮭フライ: 衣の卵なし	薄力粉・パン粉・炒りごま・調 合油・マヨネーズ・三温糖・ じゃがいも・片栗粉・ご飯・き び砂糖・おかし アレルギーマヨネーズ	みかん・キャベツ・にんじん・ごぼ う・だいこん
7 金	キーマカレー 白菜コールスロー 七草スープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 大根もち	牛乳・ぶたひき肉・大豆水煮 缶詰・ロースハム・生わか め・木綿豆腐・ｽｷﾞﾐﾙｸ・干し えび	調合油・マヨネーズ・三温糖・ ご飯・上新粉・ごま油 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・はくさい・スイートコーン缶 詰・かぶの葉・だいこんの葉・だい こん・こねぎ
8 土	豚肉と人参の甘辛炒め あおのり焼きポテト わかめスープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・ぶたかた・豆腐・竹 輪・生わかめ	炒りごま・調合油・三温糖・ じゃがいも・ご飯・おかし	オレンジ・にんじん・たまねぎ・し めじ・あおのり
11 火	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華コーンスープ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク ぜんざい	牛乳・アヒキコ・豆腐・み そ・ロースハム・生わかめ・ 卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ・あずき 中華コーンスープ: 卵なし	調合油・片栗粉・緑豆はるさ め・三温糖・ごま油・炒りご ま・ご飯	オレンジ・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・こまつな・ス イートコーン袋
12 水	白身魚のマヨチーズ焼き ブロッコリーのポテト和え キャロットスープ ご飯	牛乳 みかん スキムミルク かぼちゃドーナツ	牛乳・白身魚・プロセスチー ズ・ｽｷﾞﾐﾙｸ・とうにゅう	マヨネーズ・じゃがいも・オ リーブ油・ご飯・ホットケーキ ミックス・三温糖・調合油 アレルギーマヨネーズ	みかん・ブロッコリー・カリフラ ワー・にんじん・たまねぎ・パセ リ・かぼちゃ
13 木	鶏のから揚げ マカロニサラダ きんぴら汁 ご飯	牛乳 バナナ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏もも・ｼｰｷﾝ・卵・ 竹輪・みそ・プレーンヨーグ ルト・ｽｷﾞﾐﾙｸ マカロニサラダ: 卵なし	片栗粉・三温糖・調合油・マカ ロニ・マヨネーズ・炒りごま・ ご飯・きび砂糖・おかし アレルギーマヨネーズ	バナナ・にんにく・しょうが・にん じん・きゅうり・ごぼう・だいこん
14 金	冬野菜カレー 白菜とみかんのサラダ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク ベーコンピザ	牛乳・ぶたかた・ｽｷﾞﾐﾙｸ・ ベーコン・プロセスチーズ	じゃがいも・調合油・三温糖・ オリーブ油・ご飯・強力粉・薄 力粉・調合油	りんご・かぼちゃ・たまねぎ・にん じん・ほうれんそう・はくさい・み かん缶詰・ピーマン・スイートコー ン缶詰・トマトケチャップ
15 土	さばの塩焼き 大根のそぼろ煮 かぼちゃのみそ汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・さば・鶏ひき肉・油揚 げ・生わかめ・みそ	調合油・三温糖・ご飯・おかし	オレンジ・だいこん・にんじん・さ やいんげん・かぼちゃ・たまねぎ
17 月	焼きそば ささみときゅうりのマヨサラダ チンゲン菜スープ ご飯	牛乳 みかん スキムミルク アメリカンドック	牛乳・ぶたかた・竹輪・かつ お節・ささ身・生わかめ・ 卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ・魚肉ソーセージ チンゲン菜スープ: 卵→コー ン	ちゃんぽん麺・調合油・すりご ま・マヨネーズ・三温糖・ご 飯・調合油・ホットケーキミ ックス アレルギーマヨネーズ	みかん・キャベツ・たまねぎ・にん じん・あおのり・きゅうり・チンゲ ンサイ・スイートコーン袋
18 火	鮭のみそ焼き 人参のおかじょうゆ和え けんちん汁 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク さつまいものヨーグルトケーキ	牛乳・べにざけ・みそ・ｼｰｷ ﾝ・削り節・鶏もも・厚揚 げ・ｽｷﾞﾐﾙｸ・プレーンヨーグ ルト・卵 さつまいものヨーグルトケー キ: 卵なし	きび砂糖・三温糖・じゃがい も・こんにやく・調合油・ご 飯・さつまいも・薄力粉	バナナ・にんじん・ごぼう・こまつ な・こねぎ
19 水	ベーコンとチーズのオムレツ 白菜とブロッコリーのトマト煮 洋風スープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク クロワッサン風パン	牛乳・ベーコン・木綿豆腐・ 卵・プロセスチーズ・鶏も も・ｽｷﾞﾐﾙｸ ベーコンとチーズのオムレ ツ: 豆腐のベーコンチャンプ ル	調合油・三温糖・小麦粉・じゃ がいも・調合油・ご飯・強力 粉・ミルクチョコレート	りんご・たまねぎ・ピーマン・はく さい・ブロッコリー・トマトホール 缶詰・キャベツ・にんじん

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	16.8	13.2	217	1.6	200	0.27	0.36	32	3.7	1.0
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(%)		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
20 木	高野豆腐のそぼろ炒め 和風ポテトサラダ 大根のみそ汁 ご飯	牛乳 みかん ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏ひき肉・厚揚げ・高野豆腐・丸天・おから・生わかめ・みそ・プレーンヨーグルト・ｽｷﾞﾐﾙｸ	調合油・三温糖・じゃがいも・ご飯・きび砂糖・おかし	みかん・にんじん・根深ねぎ・干しいたけ・きゅうり・たまねぎ・だいこん
21 金	カレーライス ひじきの和風サラダ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク ごまちゃんすこう	牛乳・ぶたかた・ロースハム・卵・ｽｷﾞﾐﾙｸ ひじきの和風サラダ: ゆで卵 →ささみの蒸しやき	じゃがいも・調合油・マヨネーズ・乾ひじき・炒りごま・ご飯・薄力粉・調合油・三温糖 アレルギーマヨネーズ	オレンジ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり
22 土	白身魚の照り焼き きゅうりとちくわの酢の物 根菜汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・竹輪・生わかめ・厚揚げ	三温糖・すりごま・じゃがいも・ご飯・おかし	オレンジ・きゅうり・にんじん・ごぼう・だいこん
24 月	親子うどん 浦上煮 ツナマヨ和え 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・丸天・ｼｰﾁｷﾝ・ｽｷﾞﾐﾙｸ 親子うどん: 卵なし	うどん・こんにゃく・調合油・三温糖・ごま油・炒りごま・マヨネーズ・ご飯・おかし アレルギーマヨネーズ	りんご・にんじん・たまねぎ・こねぎ・干しいたけ・ごぼう・もやし・さやいんげん・きゅうり・スイートコーン缶詰・こんぶ
25 火	鮭のポテトクリーム煮 キャロットサラダ 野菜コンソメスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・べにぎけ・ロースハム・鶏もも・ｽｷﾞﾐﾙｸ・きな粉	じゃがいも・小麦粉・三温糖・ご飯	バナナ・しめじ・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・レタス
26 水	ライスケーキ ミートローフ たまごサラダ 白菜とえのきのスープ みかん スキムミルク	お菓子	鶏ひき肉・生わかめ・豆腐・ぶたひき肉・ベーコン・卵・竹輪・ｽｷﾞﾐﾙｸ たまごサラダ: 卵→コーン	おかし・ご飯・炒りごま・パン粉・乾ひじき・きび砂糖・三温糖・オリーブ油・片栗粉・プリン	しょうが・にんじん・こまつな・ミニトマト・カリフラワー・たまねぎ・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・はくさい・えのきたけ・みかん
27 木	さばの竜田揚げ かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁 ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・さば・ｼｰﾁｷﾝ・油揚げ・生わかめ・みそ・プレーンヨーグルト・ｽｷﾞﾐﾙｸ	三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・ご飯・きび砂糖・おかし アレルギーマヨネーズ	りんご・しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・にんじん
28 金	ハッシュドポーク 野菜のキッシュ風 ご飯	牛乳 みかん スキムミルク 肉まん	牛乳・ぶたかた・ウインナーソーセージ・卵・プロセスチーズ・ｽｷﾞﾐﾙｸ・ぶたひき肉 野菜のキッシュ風: 卵なし	調合油・小麦粉・じゃがいも・調合油・ご飯・薄力粉・強力粉・三温糖・ごま油・片栗粉	みかん・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・ブロッコリー・かぼちゃ・しょうが
29 土	豆腐の中華あんかけ スティック野菜 もやしのスープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・木綿豆腐・ぶたかた・かにかまぼこ・鶏ひき肉・生わかめ	調合油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・炒りごま・ご飯・おかし	オレンジ・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・だいこん・もやし・えのきたけ
31 月	野菜ラーメン 鶏のごま照り焼き 五目きんぴら ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク メロンパンスコーン	牛乳・ぶたかた・鶏もも・丸天・ｽｷﾞﾐﾙｸ・卵 メロンパンスコーン: 卵なし	中華めん・調合油・三温糖・片栗粉・炒りごま・糸こんにゃく・ご飯・マーガリン・ホットケーキミックス・グラニュー糖	オレンジ・もやし・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・スイートコーン袋・ごぼう・干しいたけ・さやいんげん

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