

| 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  | 夏野菜カレー<br>グリーンサラダ<br>ご飯                        | 牛乳<br>バナナ<br>スキムミルク<br>ベーコンチーズパン   | 牛乳・豚かた・スキムミルク・ベーコン・粉チーズ  | じゃがいも・調合油・フレンチドレッシング・ご飯・強力粉・三温糖・調合油       | バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・なす・トマト・キャベツ・きゅうり・ピーマン                         |
| 2 土  | みそ焼肉<br>キャベツのごま油和え<br>鶏だしスープ<br>ご飯             | 牛乳<br>果物<br>お菓子                    | 牛乳・豚かた・みそ・鶏もも・わかめ(乾燥)  | きび砂糖・ごま油・炒りごま・ご飯・お菓子                      | オレンジ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・なす・えのきたけ・キャベツ・チンゲンサイ                         |
| 4 月  | 焼きそば<br>ひじき入り卵焼き<br>わかめスープ<br>ご飯               | 牛乳<br>りんご<br>スキムミルク<br>豆腐スコーン      | 牛乳・豚かた・丸天・かつお節・かにかまぼこ・卵・プロセスチーズ・乾ひじき・わかめ(乾燥)・木綿豆腐・竹輪・スキムミルク・絹ごし豆腐・きな粉<br>卵焼き:豆腐と野菜のチャンプル | ちゃんぽん麺・きび砂糖・炒りごま・ご飯・薄力粉・米粉・調合油・三温糖        | りんご・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・あおのり・根深ねぎ・焼きのり                           |
| 5 火  | 白身魚のケチャップあんかけ<br>たまごサラダ<br>洋風豆乳スープ<br>ご飯       | 牛乳<br>なし<br>スキムミルク<br>フルーツ寒天       | 牛乳・白身魚・ベーコン・卵・鶏もも・豆乳・スキムミルク<br>卵サラダ:卵→ささみ  | 片栗粉・三温糖・調合油・じゃがいも・ご飯・砂糖                   | なし・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・しめじ・もも缶詰・みかん缶詰・パインアップル缶詰・寒天 |
| 6 水  | 麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>もやしスープ<br>ご飯                  | 牛乳<br>オレンジ<br>スキムミルク<br>ケーキサクレ     | 牛乳・豚ひき肉・みそ・ロースハム・わかめ(乾燥)・スキムミルク・ウインナーソーセージ・プロセスチーズ・卵<br>ケーキサクレ: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・マーガリン・薄力粉・三温糖 | オレンジ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・干しいたけ・トマトケチャップ・きゅうり・もやし・かぼちゃ・ゆでほうれんそう   |
| 7 木  | 豚肉の卵とじ<br>野菜の塩昆布和え<br>じゃがいものみそ汁<br>ご飯          | 牛乳<br>バナナ<br>ヨーグルト<br>お菓子          | 牛乳・豚かた・卵・厚揚げ・丸天・わかめ(乾燥)・みそ・ヨーグルト・いりこ<br>豚肉の卵とじ:豚肉の野菜炒め                                   | きび砂糖・じゃがいも・ご飯・お菓子                         | バナナ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・塩昆布・キャベツ・きゅうり・こまつな                          |
| 8 金  | 大豆カレー<br>トマトのピザ風焼き<br>ご飯                       | 牛乳<br>なし<br>スキムミルク<br>りんごのヨーグルトケーキ | 牛乳・豚かた・大豆水煮・とろけるチーズ・スキムミルク・卵・ヨーグルト<br>りんごのヨーグルトケーキ:卵なし                                   | じゃがいも・調合油・ご飯・三温糖・調合油・薄力粉                  | なし・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・トマト・パセリ・りんご                                    |
| 9 土  | 鮭のコーンマヨ焼き<br>人参のツナ和え<br>洋風卵スープ<br>ご飯           | 牛乳<br>果物<br>お菓子                    | 牛乳・べにざけ・ツナ缶・ベーコン・卵<br>洋風卵スープ:卵→コーン   | アレルギーマヨネーズ・コーン・三温糖・炒りごま・ごま油・調合油・ご飯・お菓子    | オレンジ・にんじん・さやいんげん・たまねぎ  |
| 11 月 | ミートソーススパゲティ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>かき玉オニオンスープ<br>ご飯 | 牛乳<br>オレンジ<br>スキムミルク<br>お菓子        | 牛乳・豚ひき肉・鶏もも・ベーコン・卵・スキムミルク・いりこ<br>かき玉オニオンスープ:卵なし  | 三温糖・小麦粉・調合油・ご飯・お菓子                        | オレンジ・にんじん・たまねぎ・にんにく・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・マーマレード・パセリ                 |
| 12 火 | 鮭のカレーパン粉焼き<br>もやしとハムの洋風サラダ<br>キャロットスープ<br>ご飯   | 牛乳<br>りんご<br>スキムミルク<br>おからドーナツ     | 牛乳・べにざけ・ロースハム・スキムミルク・おから   | きび砂糖・パン粉・三温糖・オリーブ油・じゃがいも・ご飯・小麦粉           | りんご・もやし・にんじん・たまねぎ・パセリ  |
| 13 水 | 鶏肉のから揚げ<br>ベーコンポテトサラダ<br>小松菜のみそ汁<br>ご飯         | 牛乳<br>バナナ<br>スキムミルク<br>シュガーパン      | 牛乳・鶏もも・ベーコン・厚揚げ・わかめ(乾燥)・みそ・スキムミルク  | 三温糖・調合油・片栗粉・じゃがいも・ご飯・強力粉・マーガリン            | バナナ・にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・こまつな・にんじん                                 |
| 14 木 | かに玉風あんかけ<br>切干大根とじゃこのサラダ<br>チンゲン菜スープ<br>ご飯     | 牛乳<br>なし<br>ヨーグルト<br>お菓子           | 牛乳・卵・木綿豆腐・乾ひじき・かにかまぼこ・ちりめんじゃこ・焼き豆腐・ヨーグルト・いりこ<br>かに玉風あんかけ:卵→豆腐                            | 三温糖・きび砂糖・片栗粉・ごま油・炒りごま・ご飯・お菓子              | なし・たまねぎ・根深ねぎ・干しいたけ・切干しいたけ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・スイートコーン袋              |
| 15 金 | キーマカレー<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ<br>ご飯              | 牛乳<br>オレンジ<br>スキムミルク<br>お菓子        | 牛乳・大豆水煮・豚ひき肉・ソーセージ・鶏もも・スキムミルク  | 調合油・アレルギーマヨネーズ・炒りごま・調合油・じゃがいも・ご飯・お菓子      | オレンジ・にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマトホール缶詰・ごぼう・きゅうり・キャベツ                  |

| 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           | 439             | 17.0      | 12.3           | 219        | 1.7             | 194                      | 0.26           | 0.32        | 24              | 3.1      | 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(%)        | 56 %            |           | 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  |
|------|---|----------------------------------|--|---|---|
| 16 土 | 白身魚の西京焼き<br>野菜のごま和え<br>豆腐のすまし汁<br>ご飯      | 牛乳<br>果物<br>お菓子                  | 牛乳・白身魚・みそ・竹輪・<br>豆腐・わかめ(乾燥)                                  | 三温糖・炒りごま・ご飯・お菓<br>子   | オレンジ・キャベツ・きゅうり・に<br>んじん・たまねぎ・えのきたけ                                    |
| 19 火 | 肉豆腐<br>海藻サラダ<br>きのこのけんちん汁<br>ご飯           | 牛乳<br>りんご<br>スキムミルク<br>水ようかん     | 牛乳・豚かた・シチン・わか<br>め(乾燥)・油揚げ・竹輪・サ<br>サミル・こしあん                  | しらたき・三温糖・コーン・ご<br>ま油・炒りごま・ご飯                                  | りんご・にんじん・たまねぎ・根深<br>ねぎ・えのきたけ・もやし・きゅう<br>り・エリンギ・しめじ・こねぎ・寒<br>天         |
| 20 水 | 白身魚のもみじ焼き<br>浦上そば<br>豆腐のみそ汁<br>ご飯         | 牛乳<br>なし<br>スキムミルク<br>カレーサモサ     | 牛乳・白身魚・豚かた・丸<br>天・豆腐・わかめ(乾燥)・み<br>そ・ササミル・プロセスチーズ             | 薄力粉・アレルギーマヨネー<br>ズ・こんにゃく・調合油・きび<br>砂糖・炒りごま・ご飯・春巻き<br>の皮・じゃがいも | なし・にんじん・ごぼう・もやし・<br>さやいんげん・干しいたけ・たま<br>ねぎ・こねぎ                         |
| 21 木 | 油淋鶏<br>スティックきゅうり<br>湯むきトマト<br>中華スープ<br>ご飯 | 牛乳<br>バナナ<br>ヨーグルト<br>お菓子        | 牛乳・鶏もも・卵・木綿豆<br>腐・ヨーグルト<br>中華スープ:卵なし                         | 片栗粉・調合油・きび砂糖・ご<br>ま油・ご飯・お菓子                                   | バナナ・根深ねぎ・しょうが・にん<br>じく・きゅうり・トマト・たまね<br>ぎ・にんじん・チンゲンサイ・ス<br>イートコーン袋・こんぶ |
| 22 金 | カレーライス<br>大豆と野菜のココロサラダ<br>ご飯              | 牛乳<br>オレンジ<br>スキムミルク<br>キャロットケーキ | 牛乳・豚かた・大豆水煮・プ<br>ロセスチーズ・ササミル・卵<br>キャロットケーキ:卵なし               | じゃがいも・調合油・コーン・<br>きび砂糖・ご飯・薄力粉・三温<br>糖                         | オレンジ・たまねぎ・にんじん・<br>きゅうり   |
| 25 月 | 冷やしきつねうどん<br>ひじきの甘辛煮<br>きゅうりちくわ<br>ご飯     | 牛乳<br>なし<br>スキムミルク<br>ビビンバおにぎり   | 牛乳・鶏むね・わかめ(乾<br>燥)・うす揚げ・乾ひじき・<br>豚かた・大豆水煮・高野豆<br>腐・竹輪・ササミル   | うどん・調合油・三温糖・ご飯  | なし・にんじん・さやいんげん・<br>きゅうり・こまつな  |
| 26 火 | 白身魚のフライ<br>高野豆腐のそぼろあん<br>きんぴら汁<br>ご飯      | 牛乳<br>りんご<br>スキムミルク<br>野菜クラッカー   | 牛乳・白身魚・卵・鶏ひき<br>肉・高野豆腐・丸天・みそ・<br>ササミル<br>白身魚のフライ:つなぎの卵<br>なし | 薄力粉・パン粉・調合油・三温<br>糖・片栗粉・炒りごま・ご飯・<br>マーガリン・きび砂糖                | りんご・にんじん・たまねぎ・さや<br>いんげん・干しいたけ・ごぼう・<br>だいこん・こまつな                      |
| 27 水 | トルコライス<br>キャベツとベーコンのミルクスープ                | バナナ<br>スキムミルク<br>プリン             | 豚ロース・卵・ベーコン・牛<br>乳・ササミル<br>トルコライスのとんかつ:つ<br>なぎの卵なし           | ご飯・小麦粉・パン粉・じゃが<br>いも・調合油・プリン                                  | バナナ・ピーマン・たまねぎ・にん<br>じん・トマトケチャップ・トマト・<br>キャベツ                          |
| 28 木 | ごぼうのみそつくね<br>ひじきの和風サラダ<br>根菜汁<br>ご飯       | 牛乳<br>オレンジ<br>ヨーグルト<br>お菓子       | 牛乳・鶏ひき肉・豚ひき肉・<br>豆腐・乾ひじき・みそ・ロー<br>スハム・鶏もも・厚揚げ・<br>ヨーグルト・いりこ  | きび砂糖・アレルギーマヨネー<br>ズ・炒りごま・じゃがいも・さ<br>といも・ご飯・お菓子                | オレンジ・ごぼう・たまねぎ・にん<br>じん・キャベツ・きゅうり                                      |
| 29 金 | ハヤシライス<br>スパゲティサラダ<br>ゆで卵<br>プチトマト<br>ご飯  | 牛乳<br>なし<br>スキムミルク<br>塩パン        | 牛乳・豚かた・シチン・卵・サ<br>サミル<br>ゆで卵:ささみの照り焼き                        | 調合油・きび砂糖・薄力粉・ご<br>飯・強力粉・三温糖・有塩パ<br>ター                         | なし・たまねぎ・にんじん・しめ<br>じ・トマトホール缶詰・トマトケ<br>チャップ・キャベツ・きゅうり・ミニ<br>トマト        |
| 30 土 | 肉じゃが<br>野菜の梅肉和え<br>厚揚げのみそ汁<br>ご飯          | 牛乳<br>果物<br>お菓子                  | 牛乳・豚かた・削り節・竹<br>輪・厚揚げ・みそ                                     | じゃがいも・糸こんにゃく・三<br>温糖・調合油・ご飯・お菓子                               | オレンジ・たまねぎ・にんじん・さ<br>やいんげん・キャベツ・きゅうり・<br>うめ・こまつな                       |
|      | ☆乳アレルギー:豆乳                                |                                  |  |   |   |
|      |   |                                  |  |   |   |