

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	親子煮 キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク チーズじゃがもち	牛乳・卵・鶏ひき肉・かまぼ こ・高野豆腐・かつお節・豆 腐・竹輪・わかめ(乾燥)・サ サミツ・プロセスチーズ 親子煮:卵なし	三温糖・ご飯・じゃがいも・片 栗粉	オレンジ・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・キャベツ・えのきたけ
2 木	白身魚のこいのぼりパン粉焼き ベーコンフレンチサラダ コンソメスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 型抜きクッキー	牛乳・白身魚・粉チーズ・ ベーコン・鶏もも・ササミツ・ 卵 型抜きクッキー:卵なし	パン粉・調合油・きび砂糖・ じゃがいも・ご飯・薄力粉・ マーガリン・三温糖	バジル・キャベツ・にんじん・ス イートコーン缶詰・スイートコーン 袋
7 火	照り焼きチーズつくね 切干大根の和え物 ちゃんぽんスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク ベーコンチーズパン	牛乳・鶏ひき肉・豚ひき肉・ 豆腐・大豆水煮・乾ひじき・ プロセスチーズ・シーチキン・豚 かた・かまぼこ・ササミツ・ ベーコン・粉チーズ	きび砂糖・片栗粉・ごま油・炒り ごま・調合油・ご飯・強力 粉・三温糖	りんご・たまねぎ・にんじん・切干 しいたけ・だいこん・きゅうり・ もやし・キャベツ・スイートコーン 袋
8 水	白身魚のあけぼの焼き 浦上そばろ けんちん汁 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク おにぎり	牛乳・白身魚・豚かた・丸 天・鶏もも・厚揚げ・ササミツ	薄力粉・アレルギーマヨネー ズ・こんにゃく・調合油・きび 砂糖・炒りごま・じゃがいも・ ご飯	バナナ・にんじん・ごぼう・もや し・さやいんげん・干しいたけ・ こねぎ
9 木	炒り豆腐 キャベツのゴマ昆布和え なすの味噌汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏ひき肉・竹輪・高野 豆腐・卵・油揚げ・わかめ (乾燥)・みそ・ヨーグルト・ いりこ 炒り豆腐:卵なし	糸こんにゃく・きび砂糖・炒り ごま・ご飯・お菓子	オレンジ・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・干しいたけ・キャベ ツ・塩昆布・なす・こねぎ
10 金	カレーライス ごぼうサラダ ブチトマト ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク キャロットケーキ	牛乳・豚かた・シーチキン・ササミ ツ・卵 キャロットケーキ:卵なし	じゃがいも・調合油・アレル ギーマヨネーズ・炒りごま・ご 飯・薄力粉・三温糖	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・にん じん・ごぼう・きゅうり・ミニトマ ト
11 土	鮭のコーンマヨ焼き 豆腐サラダ 洋風卵スープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・べにぎけ・わかめ(乾 燥)・卵 洋風卵スープ:コーン入り	アレルギーマヨネーズ・コー ン・三温糖・炒りごま・ご飯・ お菓子	バナナ・きゅうり・キャベツ・ゆで ほうれんそう・スイートコーン袋・ たまねぎ・にんじん
13 月	野菜ラーメン 中華きゅうり 鶏肉のごま油焼き ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク お菓子	牛乳・豚ひき肉・鶏もも・サ サミツ・いりこ	中華めん(乾)・きび砂糖・ごま 油・薄力粉・ご飯・お菓子	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・きゅうり
14 火	洋風オムレツ ツナサラダ ミネストローネ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク ケーキサクレ	牛乳・卵・豚ひき肉・シーチ キン・鶏もも・大豆水煮・ササミ ツ・ウインナーソーセージ・ プロセスチーズ オムレツ:ひき肉入りタイ	じゃがいも・調合油・三温糖・ コーン・きび砂糖・マカロニ・ ご飯・マーガリン・薄力粉 ケーキサクレ:卵なし	りんご・たまねぎ・ピーマン・トマ ト・キャベツ・きゅうり・にんに く・にんじん・トマトホール缶詰・ かぼちゃ・アスパラガス
15 水	鮭のチーズピカタ おからの和風ポテトサラダ きのこのけんちん汁 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク かぼちゃドーナツ	牛乳・べにぎけ・粉チーズ・ プロセスチーズ・卵・おか ら・みそ・油揚げ・竹輪・サ サミツ・豆乳 鮭のチーズピカタ:卵なし	小麦粉・じゃがいも・アレル ギーマヨネーズ・ご飯・ホット ケーキミックス・三温糖・調合 油	バナナ・きゅうり・たまねぎ・エリ ンギ・しめじ・こねぎ・かぼちゃ
16 木	肉じゃが ひじきの和風サラダ 厚揚げのみそ汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・豚かた・ロースハム・ 乾ひじき・厚揚げ・わかめ (乾燥)・みそ・ヨーグルト・ いりこ	じゃがいも・糸こんにゃく・三 温糖・調合油・アレルギーマヨ ネーズ・炒りごま・ご飯・きび 砂糖・お菓子	オレンジ・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・キャベツ・きゅうり・ だいこん・こまつな
17 金	カレーライス マカロニサラダ 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・ロースハム・ 卵・ササミツ 型抜きクッキー: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・マーガリン・三温 糖	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・にん じん・きゅうり
18 土	白身魚の照り焼き かぼちゃの煮物 豆腐のすまし汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・豆腐・わかめ (乾燥)	三温糖・ご飯・お菓子	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・えの きたけ

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	444	17.2	12.2	224	1.7	200	0.25	0.33	27	3.4	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	185	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		25 %		
	: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 月	卵うどん ひじきの甘辛煮 ささみときゅうりの和えもの ご飯	牛乳 りんご スキムミルク かぼちゃの豆腐スコーン	牛乳・鶏もも・卵・乾ひじき・豚かた・大豆水煮・高野豆腐・ささ身・わかめ(乾燥)・スキムミルク・絹ごし豆腐 卵うどん: コーン入りうどん	うどん・調合油・三温糖・ごま油・きび砂糖・炒りごま・ご飯・薄力粉・米粉	りんご・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・きゅうり・かぼちゃ
21 火	厚揚げの中華煮 春雨サラダ チンゲン菜スープ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク あんこクリームチーズパイ	牛乳・豚かた・厚揚げ・ロースハム・卵・スキムミルク・こしあん・プロセスチーズ チンゲン菜スープ: コーンスープ	きび砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・炒りごま・コーン・ご飯・春巻きの皮・さつまいも・調合油	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ
22 水	白身魚の西京焼き 五目大豆 かぼちゃのみそ汁 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・白身魚・みそ・鶏もも・大豆水煮・油揚げ・わかめ(乾燥)・スキムミルク・卵・ヨーグルト りんごのヨーグルトケーキ: 卵なし	三温糖・じゃがいも・こんにゃく・調合油・ご飯・薄力粉	バナナ・にんじん・ごぼう・干しいたけ・かぼちゃ・たまねぎ・りんご
23 木	鶏肉のケチャップマヨ焼き たまごサラダ キャロットスープ ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏むね・ベーコン・卵・ヨーグルト たまごサラダ: コーンサラダ	アレルギーマヨネーズ・三温糖・じゃがいも・ご飯・きび砂糖・お菓子	オレンジ・トマトケチャップ・きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ・パセリ
24 金	ビビンバ丼 はんぺんフライ プチトマト 豆腐のすまし汁	バナナ スキムミルク プリン	豚かた・はんぺん・卵・豆腐・わかめ(乾燥)・スキムミルク はんぺんフライ: 卵なし衣	ご飯・調合油・きび砂糖・薄力粉・パン粉・調合油・プリン	バナナ・こまつな・にんじん・もやし・ミニトマト・たまねぎ・えのきたけ
25 土	ミートローフ アスパラのソテー 洋風豆乳スープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・鶏もも・豆乳	パン粉・調合油・調合油・ご飯・お菓子	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・アスパラガス・しめじ・かぼちゃ
27 月	皿うどん 人参ともやしのごま塩あえ かきたま汁 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク お菓子	牛乳・豚かた・かまぼこ・卵・スキムミルク・いりこ かきたま汁: すまし汁	中華めん(乾)・調合油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・炒りごま・ご飯・お菓子	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・ゆでほうれんそう・干しいたけ
28 火	白身魚のトマトソースがけ 焼きポテト 洋風スープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク ココア蒸しパン	牛乳・白身魚・ベーコン・スキムミルク・卵 ココア蒸しパン: 卵なし蒸しパン	片栗粉・三温糖・じゃがいも・調合油・ご飯・小麦粉	りんご・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・あおのり・キャベツ
29 水	チキンカレー なすのチーズ焼き ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ごまちゃんすこう	牛乳・鶏もも・ヨーグルト・生クリーム・とろけるチーズ・シーキン・スキムミルク	じゃがいも・きび砂糖・薄力粉・ご飯・調合油・三温糖・いりごま	バナナ・トマトケチャップ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマトホール缶詰・なす
30 木	みそバター肉じゃが スパゲティサラダ レタススープ ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・豚かた・みそ・シーキン・わかめ(乾燥)・卵・ヨーグルト レタススープ: コーン入りスープ	マーガリン・じゃがいも・三温糖・コーン・アレルギーマヨネーズ・きび砂糖・ご飯・お菓子	オレンジ・たまねぎ・スイートコーン袋・さやいんげん・きゅうり・キャベツ・にんじん・レタス・こんぶ
31 金	野菜カレー きゅうりと厚揚げのごまだれ和え プチトマト ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ミルクパン	牛乳・豚かた・厚揚げ・スキムミルク・スキムミルク	じゃがいも・調合油・いりごま・三温糖・ご飯・強力粉・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・きゅうり・ミニトマト
	その他 乳アレルギー→豆乳				