

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
2 水	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華コーンスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク 豆腐のココアスコーン	牛乳・豚ひき肉・麦みそ・ ロースハム・卵・スキムミルク・絹 ごし豆腐 中華コーンスープ: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・薄力粉・米粉・三温糖・ 調合油	りんご・しょうが・たまねぎ・にん じん・ピーマン・乾しいたけ・トマ トケチャップ・きゅうり・チンゲン サイ・スイートコーン
3 木	鮭の甘辛焼き かぼちゃサラダ 厚揚げのみそ汁 ご飯	牛乳 でこぼん ヨーグルト お菓子	牛乳・べにざけ・シチキン・厚 揚げ・わかめ(乾燥)・麦み そ・ヨーグルト	三温糖・片栗粉・アレルギー マヨネーズ・ご飯・きび砂 糖・お菓子	でこぼん・かぼちゃ・たまねぎ・に んじん・だいこん・こまつな
4 金	野菜カレー 大根とじゃこのサラダ ゆで卵 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ピザパン	牛乳・豚かた・ちりめんじゃ こ・卵・スキムミルク・シチキン・プ ロセスチーズ ゆで卵:ささみの蒸し焼き	じゃがいも・調合油・三温 糖・ごま油・炒りごま・ご 飯・強力粉・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・だい こん・きゅうり・ピーマン・トマト ケチャップ
5 土	豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃのみそ汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・豚かた・油揚げ・わか め(乾燥)・麦みそ	三温糖・調合油・いりごま・ きび砂糖・ご飯・お菓子	バナナ・しょうが・たまねぎ・エリ ンギ・キャベツ・きゅうり・にんじ ん・しその葉・かぼちゃ
7 月	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ 卵スープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・豚かた・かつお節・竹 輪・卵・木綿豆腐・わかめ (乾燥)・スキムミルク・いりこ 卵スープ:卵なし豆腐増量	小麦粉・調合油・ご飯・お菓 子	りんご・キャベツ・たまねぎ・にん じん・ピーマン・あおりのり・ゆでほ うれんそう
8 火	豆腐の松風焼き ひじきの和風サラダ のっぺい汁 ご飯	牛乳 でこぼん スキムミルク たまご蒸しパン	牛乳・木綿豆腐・卵・鶏ひき 肉・乾ひじき・麦みそ・ロー スハム・鶏もも・竹輪・厚揚 げ・スキムミルク・スキムミルク 松風焼: 卵なし 蒸しパン:卵なし	パン粉・炒りごま・アレル ギーマヨネーズ・こんにゃ く・じゃがいも・片栗粉・ご 飯・三温糖・調合油・小麦粉	でこぼん・たまねぎ・にんじん・ しょうが・キャベツ・きゅうり・だ いこん・ごぼう
9 水	白身魚のマヨネーズ焼き フレッシュサラダ 洋風豆乳スープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク メロンパンスコーン	牛乳・白身魚・鶏もも・豆 乳・スキムミルク・卵 メロンパンスコーン:卵なし	アレルギーマヨネーズ・調合 油・きび砂糖・ご飯・マーガ リン・三温糖・ホットケーキ ミックス・グラニュー糖	バナナ・キャベツ・にんじん・ス イートコーン缶詰・たまねぎ・だい こん・しめじ
10 木	鶏肉のごま油焼き 野菜の塩昆布和え 豆腐のみそ汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏もも・木綿豆腐・わ かめ(乾燥)・麦みそ・ヨーグ ルト	ごま油・薄力粉・ご飯・きび 砂糖・お菓子	オレンジ・塩昆布・キャベツ・きゅ うり・にんじん・たまねぎ・こまつ な
11 金	チキンカレー マカロニサラダ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク パンブキンパイ	牛乳・鶏もも・ヨーグルト・ ロースハム・卵・スキムミルク マカロニサラダ:卵→ささ身	じゃがいも・きび砂糖・薄力 粉・マカロニ・アレルギーマ ヨネーズ・ご飯・春巻きの 皮・マーガリン・調合油	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・ホールトマト・きゅうり・かぼ ちゃ
12 土	白身魚の照り焼き キャベツと竹輪のごま和え 豚汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・竹輪・豚か た・厚揚げ・麦みそ	三温糖・すりごま・調合油・ こんにゃく・さつまいも・ご 飯・お菓子	バナナ・キャベツ・にんじん・たま ねぎ・長ねぎ
14 月	わかめうどん 卵の千草焼き 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・蒸しわかまぼ こ・わかめ(乾燥)・卵・豆 腐・乾ひじき・豚かた・大豆 水煮・高野豆腐・スキムミルク 卵の千草焼き:豆腐煮	うどん・三温糖・調合油・ご 飯・お菓子	りんご・乾しいたけ・にんじん・た まねぎ・こねぎ・ゆでほうれんそ う・しめじ・さいいんげん
15 火	鮭の香草焼き スパゲティサラダ かきたま汁 ご飯	牛乳 でこぼん スキムミルク チーズじゃがもち	牛乳・べにざけ・シチキン・ 卵・スキムミルク・プロセスチー ズ かきたま汁:卵なし	パン粉・炒りごま・アレル ギーマヨネーズ・きび砂糖・ 片栗粉・ご飯・じゃがいも	でこぼん・バジル・きゅうり・キャ ベツ・にんじん・たまねぎ・ゆでほ うれんそう・乾しいたけ
16 水	チンジャオロース スティック野菜 豆腐の中華スープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク おにぎり	牛乳・豚かた・木綿豆腐・わ かめ(乾燥)・スキムミルク	片栗粉・調合油・三温糖・き び砂糖・ご飯	バナナ・ピーマン・たけのこ・にん じん・きゅうり・だいこん・えのき たけ・チンゲンサイ・スイートコー ン

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	430	17.1	12.3	209	1.7	193	0.25	0.33	25	4.4	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	190	0.25	0.25	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		26 %		
	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 木	チリコンカン ポテトサラダ 野菜コンソメスープ ご飯	牛乳 でこぼん ヨーグルト お菓子	牛乳・豚ひき肉・大豆水煮・ ベーコン・ヨーグルト	調合油・じゃがいも・ アレルギーマヨネーズ ・ご飯・きび 砂糖・お菓子	でこぼん・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・トマト・トマトケチャッ プ・きゅうり・キャベツ・しめじ・ こんぶ
18 金	野菜カレー 玉ねぎのチーズ照り焼き 湯むきトマト ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 塩クッキー	牛乳・豚かた・豚ひき肉・プ ロセスチーズ・スキム乳・卵 塩クッキー: 卵なし	じゃがいも・調合油・きび砂 糖・ご飯・強力粉・マーガリ ン・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・かぼ ちゃ・ピーマン・トマト
19 土	筑前煮 キャベツの梅肉和え きのこの味噌汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・鶏もも・丸天・削り 節・わかめ(乾燥)・竹輪・麦 みそ	じゃがいも・こんにゃく・き び砂糖・調合油・三温糖・ご 飯・お菓子	バナナ・にんじん・ごぼう・さやい んげん・乾しいたけ・キャベツ・う め・えのきたけ・しめじ・たまね ぎ・こまつな
21 月	スパゲティナポリタン 鶏肉のチーズ焼き 洋風スープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・ゆでロースハム・鶏も も・プロセスチーズ・スキム乳 り・いりこ	調合油・ご飯・お菓子	りんご・たまねぎ・にんじん・にん じく・トマトケチャップ・キャベ ツ・しめじ
22 火	豆腐チャンプル キャベツのごま油和え 鶏だしスープ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク さつまいもパン	牛乳・豚かた・木綿豆腐・ 卵・削り節・シチキ・鶏ひき 肉・わかめ(乾燥)・スキム乳 豆腐チャンプル: 卵なし豆腐 増量	調合油・ごま油・いりごま・ ご飯・強力粉・三温糖・さつ まいも・黒ごま	オレンジ・ピーマン・もやし・にん じん・キャベツ・たまねぎ・チンゲ ンサイ
23 水	白身魚の西京焼き 浦上そばろ 竹輪のすまし汁 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 野菜クラッカー	牛乳・白身魚・麦みそ・豚か た・丸天・竹輪・木綿豆腐・ スキム乳	三温糖・こんにゃく・調合 油・きび砂糖・炒りごま・ご 飯・薄力粉・マーガリン	バナナ・ごぼう・にんじん・もや し・さやいんげん・乾しいたけ・た まねぎ・えのきたけ・こまつな
24 木	親子煮 ほうれん草のごま酢和え じゃがいものみそ汁 ご飯	牛乳 でこぼん ヨーグルト お菓子	牛乳・卵・鶏ひき肉・蒸しか まぼこ・高野豆腐・竹輪・丸 天・厚揚げ・わかめ(乾燥)・ 麦みそ・ヨーグルト 親子煮: 卵なし	三温糖・きび砂糖・炒りご ま・じゃがいも・ご飯・お菓 子	でこぼん・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・もやし・ほうれんそ う・こまつな
26 土	鮭のムニエル キャベツのソテー ポトフ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・ベにぎげ・ウインナー ソーセージ	小麦粉・マーガリン・コー ン・調合油・じゃがいも・ご 飯・お菓子	バナナ・キャベツ・にんじん・たま ねぎ・パセリ
28 月	野菜ラーメン ナムル チキンナゲット ご飯	牛乳 りんご スキムミルク キャロットケーキ	牛乳・豚ひき肉・チキンナ ゲット・スキム乳・卵 キャロットケーキ: 卵なし	中華めん(乾)・ごま油・三温 糖・炒りごま・調合油・ご 飯・薄力粉	りんご・もやし・キャベツ・にんじ ん・チンゲンサイ・スイートコー ン・きゅうり
30 水	竹の子ご飯 チキン南蛮 たまごサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 バナナ スキムミルク ゼリー	牛乳・鶏もも・うす揚げ・ 卵・ベーコン・豆腐・わかめ (乾燥)・スキム乳 チキン南蛮: 卵なし たまごサラダ: 卵→ささみ	ご飯・薄力粉・三温糖・ アレ ルギーマヨネーズ ・ゼリー	バナナ・ごぼう・にんじん・乾しい たけ・きゅうり・キャベツ・たまね ぎ・えのきたけ
	乳アレルギー: 豆乳				