

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 月	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ わかめスープ ご飯	牛乳 みかん スキムミルク お菓子	牛乳・豚かた・かつお節・竹輪・わかめ(乾燥)・木綿豆腐・スキムミルク・いりこ	小麦粉・調合油・炒りごま・ご飯・お菓子	みかん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・あおのり
3 火	手巻き寿司 鶏肉のごま油焼き きのこのすまし汁	牛乳 バナナ スキムミルク 節分クッキー	牛乳・卵・シーチン・鶏もも・油揚げ・スキムミルク 手巻き寿司の卵→おかか醤油クッキー:卵なし	ご飯・きび砂糖・アレルギーマヨネーズ・三温糖・ごま油・薄力粉・マーガリン	バナナ・きゅうり・焼きのり・たまねぎ・エリンギ・しめじ
4 水	鮭のマヨチーズ焼き フレンチサラダ ミネストローネ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク シュガーパン	牛乳・べにざけ・プロセスチーズ・鶏もも・大豆水煮・スキムミルク	アレルギーマヨネーズ・調合油・きび砂糖・じゃがいも・ご飯・強力粉・三温糖・マーガリン	りんご・キャベツ・にんじん・スイートコーン缶詰・にんにく・たまねぎ・ホールトマト
5 木	豆腐の松風焼き 春雨サラダ 卵スープ ご飯	牛乳 みかん ヨーグルト お菓子	牛乳・木綿豆腐・卵・鶏ひき肉・乾ひじき・麦みそ・ロースハム・わかめ(乾燥)・ヨーグルト 松風焼:卵なし 卵スープ:卵→コーン	パン粉・炒りごま・緑豆はるさめ・きび砂糖・すりごま・ご飯・お菓子	みかん・たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり・こまつな
6 金	豚肉と大豆の揚げ煮 かぼちゃのみそ汁 ご飯	牛乳 りんご スキムミルク メロンパンスコーン	牛乳・豚かた・大豆水煮・油揚げ・わかめ(乾燥)・麦みそ・スキムミルク・卵 メロンパンスコーン:卵なし	三温糖・片栗粉・さつまいも・調合油・ご飯・マーガリン・ホットケーキミックス・グラニュー糖	りんご・しょうが・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・たまねぎ
7 土	チキンカレー 切干大根のサラダ ご飯	牛乳 バナナ	牛乳・鶏もも・ヨーグルト・シーチン	じゃがいも・きび砂糖・薄力粉・ごま油・炒りごま・ご飯	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・切干しだいこん・だいこん・きゅうり
9 月	ミートソーススパゲティ 鶏肉のスパイシー焼き オニオンスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク 黒ゴマパウンドケーキ	牛乳・豚ひき肉・鶏もも・ベーコン・スキムミルク・卵 パウンドケーキ:卵なし	三温糖・小麦粉・片栗粉・ご飯・黒ごま・マーガリン・薄力粉	りんご・たまねぎ・にんじん・にんにく・ゆでほうれんそう・ホールトマト・トマトケチャップ・しょうが
10 火	卵のお好み焼き風 ブロッコリーのマヨネーズ和え 鶏だしスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク チーズじゃがもち	牛乳・卵・豚かた・木綿豆腐・鶏もも・わかめ(乾燥)・スキムミルク・プロセスチーズ 卵のお好み焼き:お好み焼き(小麦粉)	調合油・アレルギーマヨネーズ・きび砂糖・ご飯・じゃがいも・片栗粉	キャベツ・たまねぎ・もやし・あおのり・ブロッコリー・にんじん・チンゲンサイ
12 木	豚すき焼き 大根のみそ汁 ご飯	牛乳 みかん ヨーグルト お菓子	牛乳・豚かた・焼き豆腐・丸天・わかめ(乾燥)・麦みそ・ヨーグルト	しらたき・調合油・きび砂糖・ご飯・お菓子	みかん・乾しいたけ・はくさい・にんじん・長ねぎ・だいこん・たまねぎ・こまつな・こんぶ
13 金	マーボー豆腐あん マカロニサラダ ブロッコリーのしおゆで ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ココアケーキ	牛乳・豚ひき肉・麦みそ・ロースハム・卵・スキムミルク マカロニサラダ:卵→ささみ ココアケーキ:卵なし	ごま油・片栗粉・マカロニ・アレルギーマヨネーズ・ご飯・マーガリン・薄力粉・三温糖	バナナ・しょうが・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・トマトケチャップ・きゅうり・ブロッコリー
14 土	白身魚の西京焼き 野菜の梅肉和え のっぺい汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・麦みそ・削り節・鶏もも・竹輪・厚揚げ	三温糖・こんにゃく・片栗粉・ご飯・お菓子	バナナ・ブロッコリー・キャベツ・うめ・だいこん・にんじん・ごぼう
16 月	野菜ラーメン 三色ナムル ミートボール ご飯	牛乳 りんご スキムミルク マーラーカオ	牛乳・豚ひき肉・スキムミルク・卵・スキムミルク マーラーカオ:卵なし	中華めん(乾)・三温糖・ごま油・すりごま・ご飯・調合油・小麦粉	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
17 火	筑前煮 ひじきの和風サラダ きのこのみそ汁 ご飯	牛乳 みかん スキムミルク キャロットケーキ	牛乳・鶏もも・丸天・乾ひじき・わかめ(乾燥)・木綿豆腐・麦みそ・スキムミルク・卵 キャロットケーキ:卵なし	じゃがいも・こんにゃく・きび砂糖・調合油・アレルギーマヨネーズ・すりごま・ご飯・薄力粉・三温糖・調合油	みかん・にんじん・ごぼう・さやいんげん・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・えのきたけ・しめじ・こねぎ

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	411	16.0	11.9	200	1.5	177	0.24	0.32	24	4.2	0.9
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	450	15~23	10~15	220	2.3	190	0.25	0.25	20		1.3未満
炭水化物エネルギー比(%)	59%		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
18 水	照り焼きピザ 野菜チーズピザ ポテトフライ かぼちゃスープ	バナナ スキムミルク プリン	鶏もも・ウインナーソーセージ・プロセスチーズ・牛乳・ <small>ｽｷﾞﾐﾙｸ</small>	強力粉・薄力粉・三温糖・調合油・コーン・ アレルギーマヨネーズ ・じゃがいも・調合油・プリン	バナナ・焼きのり・たまねぎ・ピーマン・トマトケチャップ・かぼちゃ
19 木	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーのしおゆで ちゃんぽんスープ ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・白身魚・豚かた・蒸しかまぼこ・ヨーグルト	きび砂糖・片栗粉・調合油・ご飯・お菓子	りんご・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ブロッコリー・もやし・キャベツ・スイートコーン
20 金	冬野菜カレー コロコロサラダ 湯むきトマト ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 米粉クッキー	牛乳・豚かた・ <small>ｽｷﾞﾐﾙｸ</small> ・卵 米粉クッキー: 卵なし	じゃがいも・調合油・コーン・きび砂糖・ご飯・米粉・マーガリン・三温糖	バナナ・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・ゆでほうれんそう・きゅうり・トマト
21 土	鮭の甘辛焼き わかめと竹輪の和え物 じゃがいものみそ汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・べにざけ・わかめ(乾燥)・竹輪・厚揚げ・麦みそ	三温糖・片栗粉・調合油・すりごま・じゃがいも・ご飯・お菓子	バナナ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・こまつな
24 火	卵の千草焼き ひじきの甘辛煮 わかめのみそ汁 ご飯	牛乳 りんご スキムミルク かぼちゃパン	牛乳・卵・豆腐・乾ひじき・豚かた・大豆水煮・わかめ(乾燥)・竹輪・麦みそ・ <small>ｽｷﾞﾐﾙｸ</small> 卵の千草焼き: 炒り豆腐	三温糖・調合油・ご飯・強力粉	りんご・たまねぎ・ゆでほうれんそう・しめじ・乾しいたけ・にんじん・さやいんげん・こねぎ・かぼちゃ
25 水	炊き込みご飯 鮭フライ ブロッコリーのしおゆで 湯むきトマト 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク ゼリー	牛乳・油揚げ・べにざけ・卵・豆腐・わかめ(乾燥)・ <small>ｽｷﾞﾐﾙｸ</small> 鮭フライ: 卵なし	ご飯・薄力粉・パン粉・炒りごま・調合油・ゼリー	ごぼう・にんじん・乾しいたけ・しめじ・ブロッコリー・トマト・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ
26 木	八宝菜 ゆで卵 豆腐の中華スープ ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・豚かた・竹輪・卵・木綿豆腐・わかめ(乾燥)・ヨーグルト ゆで卵: ささみの蒸し焼き	きび砂糖・片栗粉・ご飯・お菓子	オレンジ・はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・乾しいたけ・えのきたけ・スイートコーン
27 金	野菜カレー たまごサラダ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 米粉のパウンドケーキ	牛乳・豚かた・ベーコン・卵・ <small>ｽｷﾞﾐﾙｸ</small> ・ <small>ｽｷﾞﾐﾙｸ</small> たまごサラダ: 卵→ささみ パウンドケーキ: 卵なし	じゃがいも・調合油・三温糖・ご飯・調合油・米粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・きゅうり・キャベツ
28 土	白身魚のバター醤油焼き かぼちゃサラダ 野菜コンソメスープ ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・鶏もも	薄力粉・三温糖・マーガリン・ アレルギーマヨネーズ ・じゃがいも・ご飯・お菓子	バナナ・かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ
	★乳アレルギー 牛乳→豆乳				