

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 土	ジャムサンド クリームツイスト 野菜ジュース	ビスケット 牛乳 (10時)	普通牛乳	ビスケット・食パン クリームパンくり	いちごジャム・ぶどうジュース
3 月	誕生会 散らし寿司 菜の花和え 清汁 (玉葱・わかめ・花麩) いちご	ふなありれ 小豆抹茶蒸しケーキ カルピス	しばえび・鶏卵・でんぷ しらす干し・蒸しかまぼこ 削り節・普通牛乳 ゆで小豆缶詰	精白米・砂糖・花麩	きゅうり・干しいたけ ゆでたけのこ・にんじん きゅうり・たまねぎ・生わかめ いちご
4 火	ごはん 鶏の甘辛煮 大根の胡麻酢和え 味噌汁 (わかめ・しめじ)	ブルーチェーゼ おふラスク 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・甘み そ 削り節	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 むぎごま・生ふ・グラニュー 糖 無塩バター	ブロッコリー・にんじん・だいこん きゅうり・ぶなしめじ・生わかめ 葉ねぎ
5 水	ごはん 白身魚のタルタルソース ポテト金平 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	ガステラ 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・メルルーサ・鶏 卵 顔ごし豆腐・削り節・甘み そ	カステラ・精白米・押麦 マヨネーズ・じゃがいも・砂 糖 塩せんべい	パセリ・トマト・にんじん ほうれん草
6 木	お別れ遠足	クリスタルゼリー			みかんジュース・寒天 グレープフルーツジュース ぶどうジュース
7 金	ごはん スペイン風オムレツ キャベツのおかか和え スープ (チンゲン菜・春雨・コーン)	シスコーン (牛乳) お好み焼き 牛乳	普通牛乳・鶏卵 ウィンナーソーセージ・削 り節 焼き竹輪・ぶたひき肉	精白米・押麦・じゃがいも 砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ 薄力粉	にんじん・コーン缶詰粒 ゆでグリーンピース トマトケチャップ・キャベツ チンゲンサイ・葉ねぎ
8 土	夕焼けごはん えんぴつソーセージ けんちん汁	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しらす干し 魚肉ソーセージ・木綿豆腐 若鶏もも	ソーダクラッカー・精白米 板こんにやく・塩せんべい	にんじん・葉ねぎ
10 月	ごはん かくれんぼバーグ ほうれん草のナムル 清汁 (卵豆腐・葱)	スナックパン 牛乳 チヂミ 牛乳	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏 卵 たまご豆腐・かつお節 しらす干し	精白米・押麦・パン粉・砂糖 片栗粉・ごま・ごま油・上新 粉	たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・トマトケチャ ップ ほうれん草・りよくとうもろ 焼きのり・葉ねぎ・にら
11 火	ツナサンド ポークビーンズ フルーツヨーグルト	キウイフルーツ 牛乳 おほかおにぎり 牛乳	普通牛乳・まぐろ水煮缶詰 ベーコン・ぶたもも (赤肉) 大豆・プレーンヨーグルト 削り節	マヨネーズ・ロールパン じゃがいも・砂糖・精白米	キウイフルーツ・きゅうり たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・バナナ パイナップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰
12 水	ごはん 金目の煮付け さき身と根菜のゴマ和え 味噌汁 (きやべつ・厚揚げ・しめじ)	ブルーベリーヨーグルト クッキー、せんべい カルシウム	プレーンヨーグルト きんめだい・若鶏さき身 生揚げ・削り節・甘みそ	砂糖・精白米・押麦・いりご ま 塩せんべい	ブルーベリージャム・しょうが ブロッコリー・ごぼう・にんじ んれんこん・キャベツ・ぶなしめじ
13 木	お別れ会 (せわめん作りあかし)	ビスケット 牛乳 カップケーキ ブドウジュース	普通牛乳・鶏卵	ビスケット・ソフトマーガ リン 薄力粉・砂糖	ぶどうジュース
14 金	ごはん 豚肉のピカタ風 すのもの みかんいり スープ (かにかま・コーン・ニラ)	シスコーン (牛乳) フルーツポンチ	普通牛乳・ぶたロース・鶏 卵 パルメザンチーズ かにかまぼこ	精白米・押麦・薄力粉・砂糖	パセリ・トマトケチャップ・トマト みかん缶詰・きゅうり・生わかめ コーン缶詰粒・バナナ パイナップル缶詰・もも缶詰 オレンジジュース
15 土	そばろ井 バナナ 豚汁	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉 ぶたばら・甘みそ	ソーダクラッカー・精白米 砂糖・押麦・さつまいも 板こんにやく・塩せんべい	バナナ・だいこん・にんじん 葉ねぎ・ごぼう
17 月	ごはん かじきの胡麻味噌焼き 花野菜ソテー 清汁 (白はんぺん・ねぎ)	オレンジ 牛乳 クラッカーサンド 牛乳	普通牛乳・まかじき・甘み そ はんぺん・削り節 クリームチーズ	精白米・押麦・いりごま・砂 糖 観合油・ソーダクラッカー	オレンジ・こまつな・ブロッコリー コーン缶詰粒・カリフラワー たまねぎ・にんじん・葉ねぎ いちごジャム

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 火	ごはん 肉野菜炒め スパドレサラダ スープ (チンゲン菜・しめじ)	スナックパン 牛乳 黒糖クッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたかたロース ロースハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・調合油 マカロニ・スパゲティ・砂糖 無塩バター・薄力粉 ノンフライアーモンド グラニュー糖・ごま・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン きゅうり・チンゲンサイ ぶなしめじ
19 水	ごはん 親子煮 若芽ときゅうりのしらす和え 味噌汁 (豆腐・油揚げ・葱)	ブルーチェーゼ クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 なると・しらす干し 顔ごし豆腐・油揚げ・甘み そ かつお節	精白米・押麦・砂糖・調合油 塩せんべい	干しいたけ・たまねぎ・生わかめ きゅうり・葉ねぎ
20 木	ごはん 厚揚げのコロコロカレー炒め 小松菜の昆布和え スープ (わかめ・葱)	ビスケット 牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・生揚げ・ぶたひ き肉 きな粉	ビスケット・精白米・押麦 片栗粉・マカロニ・スパゲテ ィ 砂糖	たまねぎ・葉ねぎ・トマトケチャ ップ こまつな・塩昆布・生わかめ
22 土	鮭御飯 チキンサラダ スープ (きやべつ・人参・ハム)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・さけ・ささ身 ロースハム	ソーダクラッカー・精白米 いりごま・砂糖・ごま油 塩せんべい	きゅうり・生わかめ・キャベツ にんじん
24 月	うどん 洋風かき揚げ わかめサラダ いちご	スナックパン 牛乳 ご飯のおやき 牛乳	普通牛乳・煮干し ウィンナーソーセージ・鶏 卵 かにかまぼこ パルメザンチーズ マヨネーズ	うどん・薄力粉・調合油・砂 糖 ご飯・いりごま	たまねぎ・コーン缶詰粒 グリーンピース水煮缶詰・にんじん 生わかめ・きゅうり・いちご
25 火	カレーライス チーズサラダ スープ (白菜・ニラ)	パイ 牛乳 ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) プロセスチーズ・ロースハ ム 鶏卵	精白米・押麦・じゃがいも 調合油・砂糖	パイナップル・たまねぎ にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒 はくさい・にら・いちごジャム
26 水	ごはん 八宝菜 春雨サラダ スープ (玉葱・わかめ・卵)	シスコーン (牛乳) クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・やりにか ぶたもも (赤肉) うずら卵水煮缶詰・ロース ハム 鶏卵	精白米・押麦・片栗粉・砂糖 はるさめ・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・はくさい 干しいたけ・きくらげ・きゅうり 生わかめ
27 木	ごはん レバーのソース煮 貝柱サラダ 味噌汁 (かぶ・しめじ・油揚げ)	カステラ 牛乳 ポテトモチ 牛乳	普通牛乳・ぶた肝臓 ほたて貝柱水煮缶詰・油揚 げ 削り節・甘みそ	カステラ・精白米・押麦 薄力粉・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・トマトケチャ ップ ブロッコリー・だいこんの葉 きゅうり・かぶ・かぶの葉 ぶなしめじ・焼きのり
28 金	ごはん 鮭のムニエル ひじき煮 清汁 (ほうれん草・はんぺん)	クラッカー 牛乳 バナボン 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ 焼き竹輪・はんぺん・削り 節 鶏卵	ソーダクラッカー・精白米 押麦・薄力粉・無塩バター 砂糖・調合油	こまつな・ひじき・にんじん ほうれん草・バナナ
29 土	チキンライス チーズ 野菜スープ	ビスケット 牛乳 (10時)	普通牛乳・若鶏もも プロセスチーズ	ビスケット・精白米・押麦 調合油	にんじん・グリーンピース たまねぎ・トマトケチャ ップ キャベツ
31 月	行事 クロワッサン ピーナッツサンド 野菜ジュース	26年度 入園・進級式		クロワッサン・ロールパン ピーナッツバター	ぶどうジュース

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	457	18.0	15.4	261	3.2	321	0.25	0.47	20	2.6	1.9
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	480	19	11~16	200	2.1~2.2	190~375	0.25	0.30	19	2.5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		30 %		
	目安: 50%以上、70%未満		目安: 10%以上、20%未満		目安: 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

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	521	20.4	15.7	236	3.4	374	0.30	0.45	22	3.2	2.3
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	570	19.1	13~18	280	2.5~3.4	220~405	0.25	0.47	20	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安: 50%以上、70%未満		目安: 10%以上、20%未満		目安: 20%以上、30%未満						

※1 昼食(主食は家庭より持参)及びおやつで食事摂取基準量の40%(ただし、日常不足しやすいカルシウム、ビタミンA、ビタミンB2は50%)を給与する

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する