

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	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ スープ(卵・レタス)	オレンジ 牛乳 リンゴの気持ち 牛乳	普通牛乳・ぶたばら・甘みそ ロースハム・鶏卵	精白米・押麦・ごま油・砂糖 片栗粉・はるさめ・調合油	オレンジ・なす・にんじん たまねぎ・きゅうり・レタス りんご
3火	ごはん 鮭のムニエル 切り干し大根と胡瓜のごま和え 味噌汁(わかめ・葱)	スナックパン 牛乳 ミカンゼリー	普通牛乳・さけ・甘みそ	精白米・押麦・薄力粉 無塩バター・砂糖・いりごま	りんご・切干しだいこん・きゅうり にんじん・葉ねぎ・生わかめ みかん缶詰・寒天
4水	ごはん ポークチャップ ジャーマンポテト スープ(きゃべつ・ウインナー・ニラ)	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳 ぶたかたろース(赤肉) ベーコン ウインナーソーセージ	カステラ・精白米・押麦・砂糖 じゃがいも・塩せんべい	たまねぎ・トマトケチャップ ブロッコリー・パセリ・青ピーマン キャベツ・にら
5木	ソーメン 桜エビのかき揚げ メロン	フルーチェいちご じゃこおにぎり お茶	普通牛乳・ゆでさくらえび しらす干し	そうめん・薄力粉・調合油 精白米・ごま	葉ねぎ・まこんぶ・みかん缶詰 たまねぎ・ごぼう・にんじん メロン
6金	ごはん 厚揚げのコロコロカレー炒め 大根ドレサラダ 味噌汁(白菜・しめじ・葱)	シスコーン(牛乳) マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・生揚げ・ぶたひき肉 まぐろ油漬缶詰・甘みそ 削り節・きな粉	精白米・押麦・片栗粉・砂糖 マカロニ・スパゲティ	たまねぎ・葉ねぎ・トマトケチャップ だいこん・生わかめ・はくさい ぶなしめじ
7土	チキンライス チーズ スープ(かにかま・コーン)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・若鶏もも プロセスチーズ・かにかまぼこ	ビスケット・精白米・押麦 調合油・塩せんべい	にんじん・グリーンピース たまねぎ・トマトケチャップ コーン缶詰粒
9月	ごはん 筑前煮 若芽浸し 清汁(ハンペン・ねぎ)	クラッカー 牛乳 黒糖クッキー 牛乳	普通牛乳・若鶏もも しらす干し・削り節・脱脂粉乳	ソーダクラッカー・精白米 押麦・調合油・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	にんじん・ごぼう・れんこん ゆでたけのこ・干しいたけ 生わかめ・きゅうり・葉ねぎ
10火	カレーライス フルーツヨーグルト スープ(きゃべつ・ウインナー)	パイ 牛乳 牛乳かんのあんみつ	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) プレーンヨーグルト ウインナーソーセージ つぶしあん	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・バナナ パイナップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・キャベツ・寒天
11水	ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニのケチャップ和え モロヘイヤスープ	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・若鶏もも ロースハム	精白米・押麦 マカロニ・スパゲティ 塩せんべい	オレンジ・たまねぎ トマトケチャップ・青ピーマン にんじん・モロヘイヤ・えのきたけ 生しいたけ
12木	誕生会 散らし寿司 ほうれん草の菜の和え 清汁(花巻・わかめ) フルーチェいちご	ビスケット 牛乳 おふラスク 牛乳	普通牛乳・しばえび・鶏卵 でんぶ・しらす干し 煮しかまぼこ・削り節	ビスケット・精白米・砂糖 花巻・生ふ・グラニュー糖 無塩バター	干しいたけ・ゆでたけのこ にんじん・きゅうり・ほうれんそう 生わかめ
13金	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ(ほうれん草・ベーコン) なつみかん	イチゴヨーグルト カリカリパン 牛乳	プレーンヨーグルト ぶたひき肉・ロースハム ベーコン・パルメザンチーズ 普通牛乳	砂糖・マカロニ・スパゲティ 無塩バター・じゃがいも マヨネーズ・食パン	いちごジャム・たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰 干しいたけ・トマトケチャップ トマトホール缶詰・きゅうり ほうれんそう・なつみかん
14土	わかめ御飯 豚汁 えんぴつソーセージ	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたばら・甘みそ 肉ソーセージ	ソーダクラッカー・精白米 さつまいも・板こんにやく 塩せんべい	生わかめ・だいこん・葉ねぎ ごぼう
16月	中華丼 れんこんきんぴら スープ(わかめ・葱)	シスコーン(牛乳) 五平もち 牛乳	普通牛乳・なると・しばえび うずら卵水煮缶詰 ぶたもも(赤肉)・ベーコン 甘みそ	精白米・片栗粉・調合油・砂糖 ごま油・いりごま	干しいたけ・はくさい・たまねぎ にんじん・たけのこ水煮缶詰 きくらげ・れんこん・生わかめ 葉ねぎ
17火	ごはん 白身魚のタルタルソース 煮浸し スープ(かにかま・コーン)	キウイフルーツ 牛乳 チヂミ 牛乳	普通牛乳・メルルサー・鶏卵 油揚げ・かつお節 かにかまぼこ・ぶたひき肉 しらす干し	精白米・押麦・マヨネーズ 砂糖・上新粉・ごま油	キウイフルーツ・パセリ・トマト にんじん・キャベツ・もやし こまつな・ぶなしめじ コーン缶詰粒・にら

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	ごはん 焼き豆腐の五目煮 すのもの みかんいり 味噌汁(かまぼこ・麩)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・焼き豆腐・ぶたもも 煮しかまぼこ・削り節・甘みそ	ビスケット・精白米・押麦 調合油・砂糖・車ふ 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・干しいたけ きゅうり・みかん缶詰 きゅうり・生わかめ・葉ねぎ
19木	ごはん 春巻き パンサンスウ 中華風スープ	クラッカー 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) ロースハム	ソーダクラッカー・精白米 押麦・片栗粉・調合油・ごま油 はるさめ・砂糖	たけのこ水煮缶詰・キャベツ 青ピーマン・干しいたけ きゅうり・にんじん・生しいたけ 生わかめ・みかん缶詰・寒天 グレープフルーツジュース
20金	ごはん チャンプル ツナサラダ 味噌汁(榎木・油揚げ)	カステラ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン 飲むヨーグルト	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) 木綿豆腐・鶏卵 まぐろ水煮缶詰・油揚げ 甘みそ・削り節	カステラ・精白米・押麦 ごま油・マヨネーズ・いりごま 砂糖	にんじん・にら・ゆでたけのこ きゅうり・キャベツ・えのきたけ 葉ねぎ・かぼちゃ
21土	カレーピラフ スープ(きゃべつ・人参・ウインナー) バナナ	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたひき肉 ウインナーソーセージ	精白米・調合油・塩せんべい	たまねぎ・にんじん グリーンピース水煮缶詰 マッシュルーム水煮缶詰・キャベツ バナナ
23月	ごはん かじきの胡麻味噌焼き 大豆煮 味噌汁(切り干し大根・わかめ・玉葱)	シスコーン(牛乳) 牛乳プリン	普通牛乳・まかじき・甘みそ 大豆・削り節・ゼラチン 生クリーム	精白米・押麦・いりごま・砂糖	ブロッコリー・れんこん・にんじん さやいんげん・切干しだいこん 生わかめ・たまねぎ
24火	ブドウパン クロワッサン ポークビーンズ バナナヨーグルト	ビスケット 牛乳 おかかおにぎり お茶	普通牛乳・ベーコン ぶたもも(赤肉)・大豆 プレーンヨーグルト・削り節	ビスケット・ぶどうパン クロワッサン・じゃがいも 砂糖・精白米	たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・バナナ
25水	ごはん ママレードチキン 人参としらすのきんぴら スープ(チンゲン菜・かにかま)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・若鶏もも しらす干し・かにかまぼこ	ソーダクラッカー・精白米 押麦・いりごま・ごま油 塩せんべい	ママレード・トマト・にんじん チンゲンサイ
26木	キノコピラフ ポトフ トマトと胡瓜とワカメのサラダ	フルーチェピーチ お好み焼き 牛乳	普通牛乳・ベーコン ウインナーソーセージ・鶏卵 ぶたひき肉	精白米・調合油・無塩バター じゃがいも・砂糖・薄力粉	たまねぎ・干しいたけ ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶詰・にんじん キャベツ・トマト・生わかめ きゅうり・葉ねぎ
27金	ごはん レバーかりんとう いかくんサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ・葱)	クラッカー 牛乳 ポテトモチ 牛乳	普通牛乳・ぶた肝臓 いかくん製・甘みそ・油揚げ 削り節	ソーダクラッカー・精白米 押麦・砂糖・調合油・片栗粉 いりごま・じゃがいも	アスパラガス・きゅうり・にんじん りよくとうもろやし・葉ねぎ 焼きのり
28土	エビピラフ チーズ スープ(きゃべつ・人参・ウインナー)	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しばえび プロセスチーズ ウインナーソーセージ	カステラ・精白米・無塩バター 塩せんべい	コーン缶詰粒 グリーンピース水煮缶詰・にんじん たまねぎ・キャベツ
30月	焼きそば マッシュポテト スープ(白菜・ニラ) バナナ	スナックパン 牛乳 ご飯のおやき 牛乳	普通牛乳・ぶたばら ホイップクリーム・ロースハム パルメザンチーズ さくらえび素干し	中華めん・調合油・じゃがいも ご飯・いりごま	にんじん・たまねぎ・キャベツ 青ピーマン・コーン缶詰粒・パセリ はくさい・にら・バナナ

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	532	19.6	17.8	300	3.4	344	0.30	0.50	22	3.1	2.1		
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	430	16.5	11~16	200	2.2~10	375	0.25	0.30	20	5	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(%)		15	%		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

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	573	21.2	17.8	259	3.7	392	0.34	0.44	23	3.8	2.6		
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	580	22	12~18	260	2~10	405	0.31	0.36	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(%)		15	%		脂肪エネルギー比(%)※2		28	%	
	目安:50%以上、70%未満					目安:10%以上、20%未満					目標: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