

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 金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト スープ (わかめ・葱)	ビスケット 牛乳 シリアルクッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) プレーンヨーグルト・卵黄	ビスケット・精白米 かぼちゃの種・砂糖 コーンフレーク・無塩バター	にんじん・なす・たまねぎ・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・生わかめ・葉ねぎ
2 土	鮭御飯 バナナ 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・鮭フレーク 木綿豆腐・若鶏もも	ソーダクラッカー・精白米 いりごま・板こんにゃく 塩せんべい	バナナ・にんじん・葉ねぎ
4 月	ごはん 鶏肉の照り焼き ジャーマンサラダ 味噌汁 (しめじ・豆腐・葱)	シスコーン (牛乳) カリカリパン 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・ベーコン 絹ごし豆腐・甘みそ・削り節 パルメザンチーズ	精白米・押麦・じゃがいも 食パン・マヨネーズ	メロン・パセリ・たまねぎ 青ピーマン・ほんしめじ・葉ねぎ
5 火	ごはん 中華風冷ややっこ 南瓜のそぼろ煮 スープ (かにかま・コーン・ニラ)	イチゴヨーグルト マカロニきなこ お茶	プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐・若鶏ささ身 ぶたひき肉・かにかまぼこ きな粉	砂糖・精白米・押麦・調合油 ごま油・マカロニ・スパゲティ	いちごジャム・きゅうり・トマト 生わかめ・かぼちゃ・コーン缶詰粒
6 水	ごはん 豚肉の味噌炒め 若芽浸し 味噌汁 (大根・舞茸)	キウイフルーツ 牛乳 アイス	普通牛乳・ぶたかたロース 甘みそ・しらす干し ラクトアイス	精白米・押麦・砂糖	キウイフルーツ・たまねぎ 青ピーマン・にんじん・生わかめ きゅうり・だいこん・まいたけ
7 木	ソーメン 洋風かき揚げ メロン	カステラ 牛乳 昆布おにぎり お茶	普通牛乳 ウインナーソーセージ・鶏卵	カステラ・そうめん・薄力粉 調合油・精白米	みかん缶詰・まこんぶ・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 メロン・ふじっこ
8 金	ごはん すき焼き風煮 大根サラダ スープ (茄子・ベーコン)	スナックパン 牛乳 実習生手作りおかし	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) 焼き豆腐・まぐろ油漬缶詰 ベーコン	精白米・押麦・しらたき・砂糖 調合油・マヨネーズ	はくさい・だいこん・生わかめ なす
9 土	夕焼けごはん えんぴつソーセージ 具だくさん汁	ビスケット 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・ぶたばら 甘みそ	ビスケット・精白米 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ぶなしめじ
11 月	ごはん 白身魚のコーンソース 小松菜のなっとう和え 味噌汁 (じゃがいも・豚肉)	フルーチェピーチ もちもちチーズ 牛乳	普通牛乳・メルルルサ・納豆 ぶたばら・甘みそ・削り節 パルメザンチーズ	精白米・押麦・薄力粉 無塩バター・いりごま じゃがいも・白玉粉・調合油	コーン缶詰クリーム・ブロッコリー こまつな・葉ねぎ
12 火	ハヤシライス バナナヨーグルト スープ (チンゲン菜・ハム)	シスコーン (牛乳) ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・牛もも (赤肉) プレーンヨーグルト ロースハム・鶏卵	精白米・押麦・砂糖	ほんしめじ・たまねぎ・バナナ チンゲンサイ・いちごジャム
13 水	お弁当	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳	ソーダクラッカー	
14 木	わかめ御飯 ウインナーソーテー 豚汁	カステラ・牛乳 牛乳 クッキー、せんべい	普通牛乳 ウインナーソーセージ ぶたばら・甘みそ・削り節	カステラ・精白米・調合油 さつまいも・板こんにゃく	だいこん・にんじん・葉ねぎ ごぼう
15 金	キノコピラフ チーズ スープ (きんぴら・ウインナー)	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ ウインナーソーセージ	精白米・調合油・無塩バター 塩せんべい	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・キャベツ にんじん
16 土	パン えんぴつソーセージ バナナ 牛乳	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・魚肉ソーセージ	ビスケット・ロールパン	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 (VfA相当量: 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	496	18.4	17.0	251	2.7	318	0.26	0.51	19	2.4	2.0
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	430	19	11~16	200	2.8~10	190~375	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	31						
	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

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 月	ごはん レバーのソース煮 春雨サラダ 味噌汁 (なめこ・豆腐)	クラッカー 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・ぶた肝臓 ロースハム・絹ごし豆腐 甘みそ・削り節	ソーダクラッカー・精白米 押麦・薄力粉・砂糖・はるさめ	たまねぎ・トマトケチャップ こまつな・にんじん・きゅうり 葉ねぎ・なめこ・バナナ パインアップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・オレンジジュース
19 火	スタミナ丼 ひじきサラダ 味噌汁 (大根・しめじ・油揚げ)	シスコーン (牛乳) ポテトモチ お茶	普通牛乳 ぶたかたロース (赤肉) プロセスチーズ・甘みそ かつお節・油揚げ	精白米・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・りょうとうもやし にんじん・にら・しょうが にんにく・ひじき・にんじん だいこん・ぶなしめじ・葉ねぎ 焼きのり
20 水	枝豆御飯 鯖の味噌煮 さつまサラダ 清汁 (わかめ・かにかま)	ブルーベリーヨーグルト アイス	プレーンヨーグルト・さば 甘みそ・かにかまぼこ かつお節・ラクトアイス	砂糖・精白米・さつまいも マヨネーズ	ブルーベリージャム・えだまめ しょうが・トマト・きゅうり にんじん・生わかめ
21 木	誕生会 チャーハン 鶏のから揚げ スープ (チンゲン菜・ほうろく) ぶどうゼリー	スナックパン 牛乳 チヂミ お茶	普通牛乳・鶏卵・焼き豚 なると・若鶏もも・ぶたひき肉 しらす干し	精白米・調合油・片栗粉 緑豆はるさめ・上新粉・ごま油 砂糖	たまねぎ・葉ねぎ・トマト チンゲンサイ 寒天 ぶどう・にら
22 金	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのナムル スープ (とうがんと舞茸・豚肉)	カステラ 牛乳 ミカンゼリー	普通牛乳・ぶたひき肉・甘みそ 木綿豆腐・ロースハム ぶたもも (赤肉)	カステラ・精白米・押麦 調合油・砂糖・片栗粉・ごま油	にんにく・しょうが・干しいたけ にんじん・青ピーマン・きゅうり りょうとうもやし・とうがんと まいたけ・みかん缶詰・寒天 オレンジジュース
23 土	エビピラフ バナナ スープ (きんぴら・ウインナー)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しばえび ウインナーソーセージ	ビスケット・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・バナナ・キャベツ
25 月	ごはん 茄子のオランダ煮 ポテトサラダ スープ (きのこ)	フルーチェいちご 小豆抹茶蒸しケーキ 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉 ロースハム・鶏卵 ゆで小豆缶詰	精白米・押麦・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	なす・にんじん・赤ピーマン 青ピーマン・きゅうり・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ
26 火	コンビパン スペイン風オムレツ チーズサラダ スープ (わかめ・葱)	クラッカー 牛乳 じゃこおにぎり お茶	普通牛乳・鶏卵 ウインナーソーセージ プロセスチーズ・しらす干し	ソーダクラッカー・食パン はちみつ・ソフトマーガリン じゃがいも・砂糖・片栗粉 精白米・ごま	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・きゅうり 生わかめ・葉ねぎ
27 水	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ 卵スープ	シスコーン (牛乳) すいか	普通牛乳・若鶏もも プレーンヨーグルト・鶏卵 ロースハム	精白米・押麦・無塩バター マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・すいかの種	たまねぎ・トマトケチャップ きやいんげん・きゅうり・にんじん 葉ねぎ
28 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ オクラのおかか和え 清汁 (玉葱・わかめ・ふ)	スナックパン 牛乳 クラッカーサンド カルシウム	普通牛乳・焼き竹輪・削り節 クリームチーズ	精白米・押麦・中力粉・調合油 車ふ・ソーダクラッカー	あおのり・トマト・オクラ たまねぎ・生わかめ・いちごジャム
29 金	ごはん 肉じゃが モロヘイヤの昆布和え 味噌汁 (南瓜・舞茸)	バナナ 実習生手作りおかし	ぶたばら・蒸しかまぼこ 甘みそ・削り節	精白米・押麦・じゃがいも 砂糖・調合油・しらたき	バナナ・にんじん・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰 モロヘイヤ・塩昆布・かぼちゃ まいたけ
30 土	ひじき御飯 チーズ けんちん汁	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・油揚げ プロセスチーズ・木綿豆腐 若鶏もも	ビスケット・精白米 板こんにゃく・塩せんべい	ひじき・にんじん・葉ねぎ

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 (VfA相当量: 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	518	18.8	16.5	239	3.1	355	0.28	0.43	19	2.8	2.5
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	580	22	12~18	260	2~10	150~405	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	29						
	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