

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 月	非常食 えんぴつソーセイジ バナナ 麦茶	野菜ジュース カンパン 牛乳	魚肉ソーセイジ・普通牛乳	アムル米・押麦 ソーダクラッカー	ぶどうジュース・バナナ
2 火	ごはん ハンバーグ わかめサラダ 味噌汁 (チンゲン菜・厚揚げ)	カステラ 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵 かにかまぼこ・生揚げ・甘みそ	カステラ・精白米・押麦 パン粉・砂糖	たまねぎ・トマトケチャップ・トマト 生わかめ・きゅうり・チンゲンサイ 寒天1/10(いちご・りんご・ブルーベリー・マスカット)
3 水	ごはん 五目炒り豆腐 マッシュポテト 清汁 (小松菜・カンパン)	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・ぶたもも (赤肉) 白はんぺん なると・鶏卵・木綿豆腐 ホイップクリーム・削り節	精白米・押麦・調合油 じゃがいも・塩せんべい	にんじん・干しいたけ・葉ねぎ コーン缶詰粒・パセリ・こまつな
4 木	キャロットライス ポトフ いんげんソテー	シスコーン (牛乳) かぼちゃ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・ベーコン ウインナーソーセイジ ロースハム・鶏卵	精白米・無塩バター じゃがいも・調合油・いりごま	にんじん・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰 コーン缶詰粒・キャベツ さやいんげん・かぼちゃ
5 金	他人丼 大根ドレサラダ 味噌汁 (きゃべつ・厚揚げ・しめじ)	キウイフルーツ 牛乳 実習生手作りおやつ	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) 鶏卵・蒸しかまぼこ まぐろ油漬缶詰・生揚げ 削り節・甘みそ	精白米・砂糖	キウイフルーツ・干しいたけ たまねぎ・だいこん・生わかめ キャベツ・ぶなしめじ
6 土	キノコピラフ チーズ スープ (きゃべつ・ウインナー)	クラッカー 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 ウインナーソーセイジ	ソーダクラッカー・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
8 月	ごはん 豚肉のピカタ風 すのもの みかんいり 味噌汁 (麩・ほうれん草)	ブルーチェいちご 大学芋 牛乳	普通牛乳・ぶたロース・鶏卵 パルメザンチーズ・甘みそ	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 さつまいも・調合油・ごま	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 ほうれん草・えのきたけ
9 火	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜のなつとろ和え スープ (玉葱・チンゲン菜・ハム)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・さば・甘みそ・納豆 ロースハム	ビスケット・精白米・押麦 砂糖・いりごま	しょうが・トマト・こまつな チンゲンサイ・たまねぎ
10 水	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ 梨	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・若鶏もも まぐろ水煮缶詰	カステラ・ロールパン・薄力粉 無塩バター・じゃがいも マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・なし
11 木	誕生会 ふりかけごはん エビフライ 大根と柿の甘酢和え 味噌汁 (しじみ)・ブルーチェ	スナックパン 牛乳 チヂミ お茶	普通牛乳・しばえび・鶏卵 しじみ・甘みそ・削り節 ぶたひき肉・しらす干し	精白米・薄力粉・パン粉 調合油・砂糖・上新粉・ごま油	しその葉・オクラ・だいこん・かき きゅうり・葉ねぎ・にら
12 金	月見うどん 里芋の煮物 ぶどう	シスコーン (牛乳) クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・煮干し・鶏卵 若鶏もも・さつま揚げ	うどん・さといも・砂糖	にんじん・たまねぎ・干しいたけ ぶどう
13 土	パン ヨーグルト 牛乳	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・プレーンヨーグルト	ソーダクラッカー 砂糖 塩せんべい	
16 火	ごはん かぼちゃのカレー キャベツの甘酢和え スープ (茄子・ベーコン)	パイ 牛乳 マドレーヌ 牛乳	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) ベーコン・鶏卵	精白米・押麦・砂糖・薄力粉 無塩バター	パイナップル・かぼちゃ たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・なす・レモン
17 水	ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き 切り干し大根煮 味噌汁 (じゃがいも・わかめ)	ブルーチェいちご クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳 ぶたかたロース (赤肉) 油揚げ・甘みそ・削り節	精白米・押麦・砂糖・調合油 じゃがいも	たまねぎ・トマトケチャップ・トマト 切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・生わかめ

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 木	ごはん かじきの竜田揚げ いかくんサラダ 味噌汁 (もやし・油揚げ・葱)	ビスケット 牛乳 クレープ 牛乳	普通牛乳・めかじき いかくん製・油揚げ・甘みそ 削り節・鶏卵・低脂肪加工乳	ビスケット・精白米・押麦 片栗粉・調合油・砂糖・薄力粉 有塩バター	しょうが・ブロッコリー・きゅうり にんじん・りよくとうもろやし 葉ねぎ・いちごジャム
19 金	ごはん 鶏のケチャップ煮 三色なます 味噌汁 (榎木・油揚げ)	カステラ 牛乳 十五夜団子 お茶	普通牛乳・若鶏もも・油揚げ 甘みそ・削り節	カステラ・精白米・押麦・砂糖 調合油・いりごま・白玉粉 片栗粉	たまねぎ・トマトケチャップ グリーンピース水煮缶詰・にんじん だいこん・きゅうり・えのきたけ 葉ねぎ
20 土	夕焼けごはん えんぴつソーセイジ けんちん汁	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・しらす干し 魚肉ソーセイジ・木綿豆腐 若鶏もも	精白米・板こんにやく 塩せんべい	にんじん・葉ねぎ
22 月	ごはん ビーフンのカレー炒め 豆乳シーフードチャウダー チーズ	シスコーン (牛乳) カルピスパンナコッタ	普通牛乳・ベーコン・やりに 豆乳・あさり・むきえび プロセスチーズ ホイップクリーム・ゼラチン	精白米・押麦・ビーフン	にんじん・だいごもやし ゆでたけのこ・青ピーマン たまねぎ
24 水	クリームツイスト ポークビーンズ チキンサラダ パイ	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・ベーコン ぶたもも (赤肉)・大豆 ささ身	砂糖・クリームパンくり じゃがいも・ごま油	ブルーベリージャム・たまねぎ にんじん・トマトケチャップ きゅうり・生わかめ パイナップル
25 木	ごはん レバーのソース煮 春雨サラダ 味噌汁 (大根・油揚げ)	クラッカー 牛乳 おはぎ お茶	普通牛乳・ぶた肝臓 ロースハム・油揚げ・甘みそ 削り節・あずき・きな粉	クラッカー・精白米・精白米 押麦・薄力粉・砂糖・はるさめ もち・ご飯	たまねぎ・トマトケチャップ ブロッコリー・にんじん・きゅうり だいこん・葉ねぎ
26 金	チキンカレー フルーツヨーグルト スープ (春雨・人参・コーン)	ビスケット 牛乳 ご飯のおやき お茶	普通牛乳・若鶏もも プレーンヨーグルト パルメザンチーズ さくらえび素干し	ビスケット・精白米・押麦 じゃがいも・調合油・砂糖 緑豆はるさめ・ご飯・いりごま	にんじん・たまねぎ・バナナ パイナップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・コーン缶詰粒
27 土	そぼろ丼 バナナ スープ (わかめ・葱)	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・鶏卵・鶏ひき肉	カステラ・精白米・砂糖・押麦 塩せんべい	バナナ・生わかめ・葉ねぎ
29 月	栗御飯 鰻フライ シルバーサラダ スープ (チンゲン菜・ベーコン)	スナックパン 牛乳 ココアクッキー 牛乳	普通牛乳・あじ・鶏卵 ロースハム・ベーコン	精白米・くり・薄力粉・パン粉 調合油・緑豆はるさめ マヨネーズ・無塩バター グラニュー糖	トマト・きゅうり・にんじん チンゲンサイ
30 火	ごはん 焼き肉 ポテトサラダ かきたま汁	ブルーチェいちご ふかし芋 牛乳	普通牛乳 ぶたかたロース (赤肉) ロースハム・鶏卵	精白米・押麦・調合油 じゃがいも	りよくとうもろやし・たまねぎ 青ピーマン・にんじん・キャベツ きゅうり・生わかめ・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 (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	523	19.2	17.0	276	3.0	336	0.29	0.50	21	3.0	1.9
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(%)	56 %		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	554	20.4	16.9	228	3.3	383	0.32	0.43	22	3.6	2.3
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		27 %		
	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