

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	ごはん 鯖の煮付け ジャーマンポテト 味噌汁(ごぼう・豆腐)	シスコーン(牛乳) ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・さば・ベーコン 絹ごし豆腐・削り節・甘みそ 鶏卵	精白米・押麦・砂糖 じゃがいも	しょうが・トマト・パセリ たまねぎ・青ピーマン・ごぼう 葉ねぎ・いちごジャム
2 火	牛丼 キャベツのおかか和え 清汁(榎木・玉葱)	クラッカー 牛乳 牛乳寒天	普通牛乳・牛もも(赤肉) 削り節・焼き竹輪	ソーダクラッカー・精白米 しらたき・砂糖	たまねぎ・グリーンピース水菜缶詰 キャベツ・えのきたけ・葉ねぎ 寒天・みかん缶詰
3 水	ごはん おでん 青菜のしらす和え 味噌汁(玉葱・しめじ・葱)	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 うずら卵水菜缶詰・さつま 揚げ 焼き竹輪・しらす干し・甘 みそ 削り節	砂糖・精白米・押麦 こんにやく・塩せんべい	ブルーベリージャム・だいこん ほうれんそう・ぶなしめじ たまねぎ・葉ねぎ
4 木	ごはん 鶏のから揚げ ダイコンサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ・葱)	バナナ マドレーヌ 牛乳	若鶏もも・鶏卵・油揚げ 甘みそ・削り節・普通牛乳	精白米・押麦・片栗粉・調合 油 ごま油・砂糖・薄力粉 無塩バター	バナナ・オレンジ・だいこん コーン缶詰粒・にんじん りょくとうもやし・葉ねぎ・レモン
5 金	ホットドッグ クリームシチュー ブロッコリー炒め	カステラ 牛乳 じゃこおにぎり お茶	普通牛乳 ウイナーソーセージ・鶏 卵 若鶏もも・ベーコン しらす干し	カステラ・ロールパン マヨネーズ・薄力粉 無塩バター・じゃがいも 精白米・ごま	キャベツ・トマトケチャップ たまねぎ・にんじん・ブロッコリー カリフラワー・コーン缶詰粒
6 土	エビピラフ バナナ スープ(きゃべつ・人参・ベーコン)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・むきえび・ベー コン	ビスケット・精白米 無塩バター・塩せんべい	コーン缶詰粒 グリーンピース水菜缶詰・にんじん たまねぎ・バナナ・キャベツ
8 月	ごはん ぶりの照り焼き ごぼうとハムのサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐)	スナックパン 牛乳 みたらし団子 お茶	普通牛乳・ぶり・ロースハ ム 絹ごし豆腐・甘みそ・削り 節	精白米・押麦・砂糖 マヨネーズ・ごま・白玉粉 片栗粉・上新粉	りんご・ごぼう・にんじん・葉ねぎ なめこ
9 火	ごはん 酢豚 れんこんきんぴら 清汁(ほうれん草・かにかま)	キウイフルーツ 牛乳 カルピスパンナコッタ	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) ベーコン・かにかまぼこ 削り節・ホイップクリーム ゼラチン	精白米・押麦・調合油・片栗 粉 砂糖	キウイフルーツ・たまねぎ にんじん・干しいたけ 青ピーマン・たけのこ水菜缶詰 トマトケチャップ・れんこん ほうれん草
10 水	カレーライス フルーツヨーグルト スープ(きゃべつ・人参・ウイナー)	シスコーン(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) プレーンヨーグルト ウイナーソーセージ	精白米・押麦・じゃがいも 調合油・砂糖・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・りんご バナナ・パイナップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰・キャベツ
11 木	ごはん 焼き肉 白菜のいそべ さつまいものポタージュ	フルーチェピーチ ドーナツ 牛乳	普通牛乳 ぶたかたロース(赤肉) ホイップクリーム・鶏卵	精白米・押麦・調合油 さつまいも・無塩バター グラニュー糖	りょくとうもやし・たまねぎ 青ピーマン・にんじん・キャベツ はくさい・焼きのり
12 金	クリスマス祝会				
13 土	わかめ御飯 えんぴつソーセージ 豚汁	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・魚肉ソーセージ ぶたばら・甘みそ	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	だいこん・にんじん・葉ねぎ ごぼう
15 月	ごはん レバニラ チーズサラダ み スープ(チンゲン菜・豆腐)	カステラ 牛乳 チョコチップケーキ 牛乳	普通牛乳・ぶた肝臓 プロセスチーズ・絹ごし豆 腐 鶏卵	カステラ・精白米・押麦・砂 糖 ごま油・チョコチップ・薄力 粉 有塩バター	にら・もやし・にんにく・きゅうり コーン缶詰粒・チンゲンサイ
16 火	五目寿司 白身魚のクラッカー揚げ 味噌汁(玉葱・しめじ・厚揚げ)	りんご 牛乳 チーズ蒸しパン ミロミルク	普通牛乳・ホキ・鶏卵・生 揚げ 甘みそ・削り節 クリームチーズ	精白米・板こんにやく・砂糖 ソーダクラッカー・薄力粉 調合油	りんご・たけのこ水菜缶詰 干しいたけ・にんじん・焼きのり れんこん・さやえんどう ブロッコリー・ぶなしめじ たまねぎ・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	459	16.9	15.4	247	3.1	328	0.26	0.45	20	3.0	1.8	
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	0.29	0.54	22	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	
	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
17 水	ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ	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・やりにか ぶたもも(赤肉) うずら卵水菜缶詰・ロース ハム	精白米・押麦・片栗粉・砂糖 ごま油・はるさめ・むぎごま	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 葉ねぎ・生わかめ
18 木	誕生会 かわりけチャップライス ローストチキン 胡瓜とりんごのサラダ スープ(きのこ)・みかん	イチゴヨーグルト クリスマスケーキ 牛乳	プレーンヨーグルト・鶏卵 若鶏手羽・ロースハム ホイップクリーム・普通牛 乳	砂糖・精白米・調合油・薄力 粉 グラニュー糖・無塩バター	いちごジャム・たまねぎ トマトケチャップ・にんにく しょうが・ブロッコリー・きゅうり りんご・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・みかん・いちご
19 金	ほうとう 豆腐のそぼろあんかけ キウイフルーツ	シスコーン(牛乳) ご飯のおやき お茶	普通牛乳・ぶたもも・甘み そ 木綿豆腐・ぶたひき肉 パルメザンチーズ さくらえび寒干し	ゆでうどん・片栗粉・砂糖 ご飯・いりごま	だいこん・にんじん・はくさい くりかぼち・キウイフルーツ
20 土	鮭御飯 チーズ 肉団子スープ	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・さけ プロセスチーズ・鶏ひき肉 鶏卵	ソーダクラッカー・精白米 いりごま・はるさめ 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ
22 月	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜のなつとう和え 味噌汁(大根・油揚げ)	カステラ 牛乳 ポテトモチ お茶	普通牛乳・凍り豆腐・鶏卵 納豆・油揚げ・甘みそ・削り 節	カステラ・精白米・押麦・砂 糖 いりごま・じゃがいも・片栗 粉	にんじん・干しいたけ・こまつな だいこん・葉ねぎ・焼きのり
24 水	スパゲッティナポリタン いかくんサラダ スープ(コーン・白菜・ウイナー) りんご	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・ベーコン パルメザンチーズ・いかく ん製 ウイナーソーセージ	ビスケット マカロニ・スパゲティ・調合 油 砂糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん トマトケチャップ・きゅうり コーン缶詰粒・はくさい・りんご
25 木	ごはん トンカツ 若芽浸し 味噌汁(榎木・油揚げ)	スナックパン 牛乳 もみの木クッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたロース(赤 肉) 鶏卵・しらす干し・油揚げ 甘みそ・削り節 ホイップクリーム	精白米・押麦・薄力粉・パン 粉 調合油・無塩バター ノンフライアーモンド・砂糖	トマト・生わかめ・きゅうり えのきたけ・葉ねぎ
26 金	ハヤシライス 野菜ソテー スープ(チンゲン菜・春雨・コーン)	フルーチェいちご クリスタルゼリー	普通牛乳・牛もも(赤肉) ベーコン	精白米・押麦・調合油 無塩バター・緑豆はるさめ	ほんしめじ・たまねぎ ほうれんそう・にんじん チンゲンサイ・コーン缶詰粒
27 土	炊き込みごはん(豚肉) けんちん汁 バナナ	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) 油揚げ・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・干しいたけ・葉ねぎ バナナ
29 月	休園				
30 火	休園				
31 水	休園				

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	482	17.9	15.1	206	3.3	375	0.28	0.39	21	3.7	2.1	
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	580	22	12~18	260	2~10	150~405	0.32	*0.43	22	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	
	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