

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	炊き込みごはん(豚肉) ウインナーソーテー 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・ぶたもも(赤肉) 油揚げ・ウインナーソーテー 木綿豆腐・若鶏もも	精白米・調合油・板こんにゃく	にんじん・干しいたけ・葉ねぎ
3 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	トマト・パセリ・たまねぎ 青ピーマン・ほんしめじ・葉ねぎ
4 火	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
5 水	ごはん 中華風冷ややっこ とうがんのあんかけ スープ(かにかま・コーン・ニラ)	イチゴヨーグルト アイス	プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐・若鶏ささ身 鶏ひき肉・かにかまぼこ ラクトアイス	砂糖・精白米・押麦・調合油 ごま油・片栗粉	いちごジャム・きゅうり・トマト 生わかめ・とうがん・にんじん コーン缶詰粒
6 木	ソーメン 洋風かき揚げ メロン	フルーチェピーチ 野菜のおにぎり お茶	普通牛乳 ウインナーソーセージ・鶏卵 しらす干し	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 メロン・ほうれんそう
7 金	ごはん 白身魚のコーンソース かぼちゃのそぼろあんかけ 味噌汁(じゃがいも・豚肉)	キウイフルーツ 牛乳 練習生手作りおやつ	普通牛乳・メルルーサ 鶏ひき肉・ぶたばら・甘みそ 削り節	精白米・押麦・薄力粉 無塩バター・片栗粉・砂糖 じゃがいも	キウイフルーツ コーン缶詰クリーム・ブロッコリー かぼちゃ・葉ねぎ
8 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
10 月	ごはん 豚肉の味噌炒め 小松菜のなっとう和え 清汁(わかめ・椎茸)	カステラ 牛乳 バナボン 牛乳	普通牛乳・ぶたかたロース 甘みそ・納豆・かつお節・鶏卵	カステラ・精白米・押麦・砂糖 いりごま・調合油	たまねぎ・青ピーマン・にんじん こまつな・生わかめ・生しいたけ 葉ねぎ・バナナ
11 火	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 カルピスパンナコッタ	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・ホイップクリーム たまねぎ	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
12 水	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) アイス	普通牛乳・牛もも(赤肉) プレーンヨーグルト ロースハム・ラクトアイス	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
13 木	わかめ御飯 えんぴつソーセージ 豚汁	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 ぶたばら・甘みそ・削り節	ビスケット・精白米 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
14 金	キノコピラフ チーズ スープ(きゃべつ・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・ベーコン プロセスチーズ ウインナーソーセージ	カステラ・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
15 土	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	
17 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)	フルーチェいちご 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	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

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	481	18.3	16.6	238	2.6	315	0.25	0.49	19	2.4	2.1
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	480	18	11~16	200	2.2~10	125~375	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物(糖質)之比(%)	54	%	たんぱく質(糖質)之比(%)	15	%	脂肪(糖質)之比(%)※2	31	%			
	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

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	スタミナ丼 貝柱サラダ 味噌汁(きゃべつ・厚揚げ・しめじ) すいか	スナックパン 牛乳 ポテトモチ お茶	普通牛乳 ぶたかたロース(赤肉) ほたて貝柱水煮缶詰・生揚げ 削り節・甘みそ	精白米・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・りよくとうもろやし にんじん・にら・しょうが にんにく・だいこんの葉・きゅうり キャベツ・ぶなしめじ・すいか 焼きのり
19 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
20 木	誕生会	バナナ チヂミ お茶	ぶたひき肉・しらす干し	上新粉・ごま油・砂糖	バナナ・にら
21 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・舞茸・豚肉)	シスコーン(牛乳) 練習生手作りおやつ	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)	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 りよくとうもろやし・とうがん まいたけ
22 土	夕焼けごはん チーズ 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 プロセスチーズ・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
24 月	ごはん 茄子のオランダ煮 ポテトサラダ スープ(きのこ)	パイ 牛乳 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	パインアップル・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
25 火	コンビパン スペイン風オムレツ チーズサラダ み 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 トマトケチャップ・きゅうり 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
26 水	ごはん タンダーリーチキン マカロニサラダ 卵スープ	カステラ 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	カステラ・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 さやいんげん・きゅうり・にんじん 葉ねぎ
27 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
28 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)	フルーチェピーチ ミカンゼリー	普通牛乳・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	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・みかん缶詰・寒天 オレンジジュース
29 土	チキンライス えんぴつソーセージ スープ(きゃべつ・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・若鶏もも 魚肉ソーセージ ウインナーソーセージ	ビスケット・精白米・押麦 調合油・塩せんべい	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・にんじん
31 月	かじきのカレームニエル すのもの 味噌汁(きゃべつ・卵・榎木)	シスコーン(牛乳) ジャムマーガリンサンド 牛乳	普通牛乳・めかじき・鶏卵 甘みそ・削り節	薄力粉・無塩バター・砂糖 食パン・ソフトマーガリン	トマトケチャップ・ブロッコリー みかん缶詰・きゅうり・生わかめ キャベツ・えのきたけ いちごジャム

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	497	18.7	15.9	203	2.9	351	0.27	0.40	20	2.8	2.5
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	570	21.3	12~18	260	2~10	150~410	0.31	0.36	20	4	2未満
炭水化物(糖質)之比(%)	54	%	たんぱく質(糖質)之比(%)	15	%	脂肪(糖質)之比(%)※2	29	%			
	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