

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 火	非常食 えんぴつソーセージ バナナ 麦茶	野菜ジュース カンパン 牛乳	魚肉ソーセージ・普通牛乳	アルファ化米 ソーダークラッカー	ぶどうジュース・バナナ
2 水	ごはん かくれんぼバーグ わかめサラダ 味噌汁(かまぼこ・麩)	カステラ 牛乳 アイス	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵 かにかまぼこ・煮しかまぼこ 削り節・甘みそ・シューア	カステラ・精白米・押麦 パン粉・砂糖・片栗粉・車ふ たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー・トマトケチャップ 生わかめ・きゅうり・葉ねぎ	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵 かにかまぼこ・煮しかまぼこ 削り節・甘みそ・シューア
3 木	サツマ芋御飯 カレイのきのこあんかけ 茶碗蒸し風 漬汁(小松菜・ハンペン)	スナックパン 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・まがれい・鶏卵 煮しかまぼこ・苦湯もち 削り節	精白米・さつまいも・いりごま 薄力粉・砂糖・片栗粉 無塩バター	ぶなしめじ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・こまつな
4 金	チャーハン 棒々鶏 中華風スープ	シスコーン(牛乳) かぼちゃ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏卵・焼き豚 なると・苦湯わね・甘みそ	精白米・調合油・ごま油・砂糖 たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり トマト・にんじん・干しいたけ かぼちゃ	たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり トマト・にんじん・干しいたけ かぼちゃ
5 土	そばろ丼 チーズ スープ(きゅうり・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・鶏卵・鶏ひき肉 プロセスチーズ ウインナーソーセージ	ソーダークラッカー・精白米 押麦・砂糖・塩せんべい	キャベツ・にんじん
7 月	他人丼 大根ドレサラダ 味噌汁(きゅうり・厚揚げ・しめじ)	キウイフルーツ 牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・ぶたもち(赤肉) 鶏卵・煮しかまぼこ まぐろ油漬缶詰・生揚げ 削り節・甘みそ	精白米・砂糖・食パン 無塩バター	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
8 火	ごはん 焼き肉 すのもの みかんいり 味噌汁(入りき・ほうれん草)	ブルーチェーイチゴ 大学芋 牛乳	普通牛乳 ぶたかたコース(赤肉) 甘みそ	精白米・押麦・調合油・砂糖 さつまいも・ごま	りょうとうちやし・たまねぎ 青ピーマン・にんじん・キャベツ みかん缶詰・きゅうり・生わかめ ほうれん草・えのきたけ
9 水	ごはん 厚揚げのココロカレー炒め 小松菜のなっとう和え スープ(玉葱・榎木)	ビスケット 牛乳 アイス	普通牛乳・生揚げ・ぶたひき肉 納豆・ベーコン バナッパアイス	ビスケット・精白米・押麦 片栗粉・いりごま	たまねぎ・葉ねぎ・トマトケチャップ こまつな・えのきたけ
10 木	誕生会 ふりかけごはん エビフライ キャベツの甘酢和え 味噌汁(しじみ)・キャベツ ツナサンド ウインナーソーテー コンスープ 梨	バナナ チヂミ お茶	むきえび・鶏卵・しじみ 甘みそ・削り節・普通牛乳 ホイップクリーム・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	バナナ・ゆかり・キャベツ きゅうり・りんご・葉ねぎ・にら
11 金	カレーピラフ えんぴつソーセージ 具だくさん汁	カステラ 牛乳 じゃこおにぎり お茶	普通牛乳・まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ しらす干し	カステラ・マヨネーズ コーンパン・調合油・薄力粉 無塩バター・精白米・いりごま	きゅうり・ブロッコリー ミニトマト・コーン缶詰 クリーム たまねぎ・なし
12 土	ごはん えんぴつソーセージ 具だくさん汁	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたひき肉 魚肉ソーセージ・ぶたばら 甘みそ	精白米・調合油	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・葉ねぎ ぶなしめじ
14 月	ごはん 鰻フライ シルバーサラダ カニタマスープ	シスコーン(牛乳) ココアクッキー 牛乳	普通牛乳・あじ・鶏卵 コースハム・かにかまぼこ	精白米・押麦・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 葉ねぎ
15 火	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)	イチゴヨーグルト クレープ 牛乳	プレーンヨーグルト ぶたかたコース(赤肉) 油揚げ・甘みそ・削り節・ 鶏卵 普通牛乳・ホイップクリー	砂糖・精白米・押麦・調合油 薄力粉 無塩バター	いちごジャム・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 ブルーベリージャム
16 水	ごはん 五目炒り豆腐 いかくんサラダ 味噌汁(ほうれん草・麩)	クラッカー 牛乳 アイス	普通牛乳・ぶたもち(赤肉) なると・鶏卵・木綿豆腐 いかくん製・甘みそ・かつ お節	ソーダークラッカー・精白米 押麦・調合油・砂糖・車ふ	にんじん・干しいたけ・葉ねぎ きゅうり・ほうれん草

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	510	19.9	17.8	267	2.6	341	0.29	0.50	19	2.9	1.9
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
炭水化物エネルギー比(%)	52	%	たんぱく質エネルギー比(%)	16	%	脂肪エネルギー比(%)	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
17 木	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 三色なます 味噌汁(南瓜・玉葱)	ビスケット 牛乳 ぼてぢーぎょうぎ カルシウム	普通牛乳・苦湯もち・甘みそ プロセスチーズ		ビスケット・精白米・押麦 パン粉・マヨネーズ・砂糖 いりごま・じゃがいも・調合油
18 金	ごはん きやべち こんにやくのかか煮 清汁(豆腐・わかめ)	オレンジ 牛乳 カルピスバナナコッタ	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏卵 かつお節・絹ごし豆腐・削り節 ホイップクリーム・セラチ		精白米・押麦・パン粉・調合油 薄力粉・砂糖・いりごま 片栗粉・板こんにやく
19 土	わかめ御飯 バナナ 豚汁	スナックパン 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたばら・甘みそ		精白米・さつまいも 板こんにやく
24 木	ごはん レバーかりんとう 春雨サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	カステラ 牛乳 おはぎ お茶	普通牛乳・ぶた肝臓 コースハム・油揚げ・削り節 甘みそ・あずき・きな粉		カステラ・精白米・押麦・砂糖 調合油・片栗粉・いりごま はるさめ・もち・ご飯
25 金	月見うどん 里芋の煮物 ぶどう	ブルーチェーイチゴ 十五夜団子 お茶	普通牛乳・煮干し・鶏卵 苦湯もち・さつま揚げ		うどん・さといも・砂糖 白玉粉・片栗粉
26 土	夕焼けごはん チーズ 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・しらす干し プロセスチーズ・木綿豆腐 苦湯もち		ソーダークラッカー・精白米 板こんにやく
28 月	チキンカレー ブロッコリーのサラダ スープ(チンゲン菜・しめじ)	シスコーン 牛乳 ご飯のおやき お茶	普通牛乳・苦湯もち コースハム・鶏卵 パルメザンチーズ さくらえび干し		精白米・押麦・じゃがいも 調合油・マヨネーズ・ご飯 いりごま
29 火	栗御飯 鮭のホイル焼き 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・さけ・脱脂粉乳 ベーコン・鶏卵		精白米・くり・マヨネーズ 砂糖・薄力粉・無塩バター
30 水	クロワッサン ブドウパン ポークビーンズ ゆで卵 チーズ	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 ぶたもち(赤肉)・大豆・ 鶏卵 プロセスチーズ		砂糖・クロワッサン ぶどうパン・じゃがいも

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	551	21.3	18.5	214	2.9	388	0.33	0.44	19	3.5	2.4
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
炭水化物エネルギー比(%)	52	%	たんぱく質エネルギー比(%)	15	%	脂肪エネルギー比(%)	30	%			
	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