

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 木	ハヤシライス バナナヨーグルト スープ (ワカメ、ネギ)	スナックパン 牛乳 きらきらゼリー	普通牛乳・牛もも (赤肉) プレーンヨーグルト	精白米・押麦・砂糖	ほんしめじ・たまねぎ・バナナ 葉ねぎ・生わかめ・りんごジュース 寒天・もも缶詰・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰
2 金	スパゲッティナポリタン ツナドレサラダ スープ (きゃべつ・ニラ・豚)	カステラ 牛乳 カリカリパン ミロミルク	普通牛乳・ベーコン ハルメザンチーズ まぐろ水煮缶詰・ぶたばら	カステラ マカロニ・スパゲティ・調合油 砂糖・食パン・マヨネーズ	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・キャベツ・にら
3 土	運動会				
5 月	ごはん 白身魚のクラッカー揚げ にぎやかきんぴら 味噌汁 (さつま・玉葱・葱)	シスコーン (牛乳) シリアルクッキー 牛乳	普通牛乳・ホキ・鶏卵 かつお節・甘みそ・削り節 卵黄	精白米・押麦・乾パン・薄力粉 調合油・砂糖・さつまいも コーンフレーク・無塩バター	ブロッコリー・ごぼう・れんこん にんじん・たまねぎ・葉ねぎ
6 火	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め ポテトサラダ 清汁 (榎木・玉葱)	クラッカー 牛乳 ヨーグルトムース	普通牛乳・ぶたかたロース 生揚げ・甘みそ・ロースハム 削り節・プレーンヨーグルト 生クリーム・ゼラチン	ソーダクラッカー・精白米 押麦・砂糖・じゃがいも マヨネーズ	にんじん・ゆでたけのこ 干ししいたけ・きゅうり・たまねぎ えのきたけ・葉ねぎ
7 水	ごはん カニタマ パンサンスウ スープ (チンゲン菜・しめじ)	フルーチェいちご クッキー、せんべい カルシン	普通牛乳・鶏卵 ずわいがに水煮缶詰 ロースハム	精白米・押麦・砂糖・片栗粉 はるさめ・ごま油	干ししいたけ グリーンピース水煮缶詰 ゆでたけのこ・きゅうり・にんじん チンゲンサイ・ぶなしめじ
8 木	誕生会 ラーメン ギョウザ 杏仁豆腐	バナナ ふかし芋 お茶	なると・焼き豚・ぶたひき肉 普通牛乳	中華めん・ごま油・砂糖 調合油・グラニュー糖 さつまいも	バナナ・りよくとうもろこし 焼きのり・にら・根菜ねぎ キャベツ・寒天・みかん缶詰
9 金	ごはん さんまの塩焼き ひじき煮 味噌汁 (きゃべつ・卵・榎木)	ビスケット 牛乳 ポテトモチ お茶	普通牛乳・さんま・油揚げ 焼き竹輪・鶏卵・甘みそ 削り節	ビスケット・精白米・押麦 砂糖・じゃがいも・片栗粉	オレンジ・ひじき・にんじん キャベツ・えのきたけ・焼きのり
10 土	ゆかりごはん 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 板こんにゃく	ゆかり・バナナ・だいこん・葉ねぎ ごぼう・にんじん
13 火	ごはん 鶏のフリッター 若芽ときゅうりのしらす和え 味噌汁 (豆腐・油揚げ・葱)	カステラ 牛乳 ホットケーキ 牛乳	普通牛乳・若鶏もも・卵白 茹で卵・絹ごし豆腐 油揚げ・甘みそ・かつお節 鶏卵	カステラ・精白米・押麦 薄力粉・調合油	キャベツ・生わかめ・きゅうり 葉ねぎ・いちごジャム
14 水	ごはん 八宝菜 大根サラダ 中華風スープ	キウイフルーツ 牛乳 クッキー、せんべい カルシン	普通牛乳・やうりか ぶたもも (赤肉) うずら卵水煮缶詰 まぐろ油漬缶詰	精白米・押麦・片栗粉・砂糖 マヨネーズ・はるさめ	キウイフルーツ・にんじん たまねぎ・はくさい・干ししいたけ きくらげ・だいこん・生わかめ
15 木	きつねうどん ほうれん草ときのこソテー オレンジ	焼芋 昆布おにぎり お茶	油揚げ・削り節・ベーコン	さつまいも・ゆでうどん・砂糖 調合油・無塩バター・精白米	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 エリンギ・ぶなしめじ・オレンジ ふじっこ
16 金	ごはん 五目炒り豆腐 ポテトとベーコンのサラダ 清汁 (小松菜 4ハンペン)	イチゴヨーグルト もちもちチーズ 牛乳	プレーンヨーグルト ぶたもも (赤肉)・なると 鶏卵・木綿豆腐・ベーコン 削り節・普通牛乳・はくさい ハルメザンチーズ	砂糖・精白米・押麦・調合油 じゃがいも・オリーブ油 無塩バター・白玉粉	いちごジャム・にんじん 干ししいたけ・葉ねぎ・たまねぎ レモン果汁・こまつな
17 土	鮭御飯 えんぴつソーセージ 具だくさん汁	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 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 いりごま・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ ぶなしめじ

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	458	16.6	14.8	261	2.6	316	0.25	0.47	19	2.6	1.7
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(%)	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

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
19 月	ごはん いわしの磯辺揚げ 切り干し大根煮 清汁 (豆腐・わかめ)	シスコーン (牛乳) 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・うるめいわし 油揚げ・絹ごし豆腐・削り節 鶏卵	精白米・押麦・薄力粉・調合油 砂糖・さつまいも・黒砂糖	あおのり・ミニトマト 切り干しだいこん・にんじん 干ししいたけ・生わかめ・葉ねぎ
20 火	ロールパン エビマカロニグラタン スープ (かにかま・コーン)	ビスケット 牛乳 青菜のおにぎり お茶	普通牛乳・むきえび・ かにかまぼこ・しらす干し	ビスケット・ロールパン マカロニ・薄力粉・無塩バター 精白米	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 パセリ・コーン缶詰 ほうれん草
21 水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のおかか和え わかめスープ	フルーチェいちご クッキー、せんべい カルシン	普通牛乳・若鶏手羽 うずら卵水煮缶詰・焼き竹輪 削り節	精白米・押麦・砂糖・むきごま	りんご・こまつな・にんじん ぶなしめじ・葉ねぎ・生わかめ
22 木	ごはん 豚の生姜焼き いかくんサラダ 味噌汁 (さつま・厚揚げ・葱)	パイ 牛乳 大根もち お茶	普通牛乳・ぶたかたロース いかくん製・生揚げ・甘みそ 削り節	精白米・押麦・砂糖 さつまいも・白玉粉・ごま油	パイナップル・しょうが にんじん・たまねぎ・青ピーマン きゅうり・葉ねぎ・だいこん
23 金	カレーライス フルーツヨーグルト スープ (チンゲン菜・豆腐)	スナックパン 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・ぶたもも (赤肉) プレーンヨーグルト 絹ごし豆腐	精白米・押麦・じゃがいも 調合油・砂糖	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 チンゲンサイ
24 土	どらねこ丼 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・まぐろ味付け缶詰 鶏卵・プロセスチーズ ウインナーソーセージ	ソーダクラッカー・精白米 砂糖・塩せんべい	葉ねぎ・キャベツ・にんじん
26 月	あんかけ焼きそば マッシュポテト わかめスープ 柿	カステラ 牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・ぶたばら うずら卵水煮缶詰 蒸しきゃまぼこ ホイップクリーム・ロースハム	カステラ・片栗粉・中華めん じゃがいも・むきごま・食パン	にんじん・はくさい・干ししいたけ ゆでたけのこ・コーン缶詰 パセリ・葉ねぎ・生わかめ・かき たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ
27 火	ごはん レバニラ 胡瓜もみ 味噌汁 (大根・油揚げ)	シスコーン (牛乳) 五平もち お茶	普通牛乳・ぶた肝臓・油揚げ 削り節・甘みそ	精白米・押麦・砂糖・ごま油 いりごま	にら・もやし・にんにく・しょうが きゅうり・生わかめ・だいこん 葉ねぎ
28 水	園外保育	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい カルシン	普通牛乳	ビスケット	
29 木	ごはん 親子煮 小松菜のしらす和え 味噌汁 (なめこ・豆腐)	スナックパン 牛乳 リンゴの気持ち 飲むヨーグルト	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 なると・干ししいたけ 絹ごし豆腐・甘みそ・削り節 プレーンヨーグルト	精白米・押麦・砂糖・調合油	干ししいたけ・たまねぎ・こまつな 葉ねぎ・なめこ・りんご
30 金	ごはん 八宝菜 鯖の南蛮漬 ピーマンのツナ和え 味噌汁 (玉葱・わかめ・油揚げ)	オレンジ 牛乳 バナナサンド 紅茶	普通牛乳・さば まぐろ油漬缶詰・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・調合油 砂糖・マヨネーズ・食パン	オレンジ・きゅうり・たまねぎ にんじん・葉ねぎ・トマト 青ピーマン・生わかめ・バナナ
31 土	カレーピラフ バナナ スープ (もやし・ハム)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・ぶたひき肉 ロースハム	ソーダクラッカー・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・バナナ りよくとうもろこし・にら

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	491	17.5	14.3	217	3.0	355	0.26	0.40	20	3.1	2.0
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(%)	57 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		脂肪エネルギー比(%)※2		26 %		
	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