

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
2 月	ごはん 豆腐のつくね煮 チキンサラダ 味噌汁(麩・小松菜)	ブルーチェービーチ ココアバナナケーキ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 さき身・甘みそ・削り節・鶏卵 脱脂粉乳	精白米・押麦・砂糖・片栗粉 ごま油・車ふ・薄力粉	干しいたけ・葉ねぎ・にんじん きゅうり・生わかめ・こまつな バナナ
4 水	ごはん ポークソテーハワイアン ほうれん草のいそべ スープ(かぶ・コーン)	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・ぶたかたロース ウインナーソーセージ	カステラ・精白米・押麦・砂糖	たまねぎ・トマトケチャップ パインアップル缶詰・ブロッコリー ほうれん草・焼きのり・かぶ コーン缶詰粒
5 木	バーベキュー 焼きそば ウインナーソテー 菜めしおにぎり/みかん 南瓜・さつまいも焼き	バナナ 小倉トースト 牛乳	ぶたばら ウインナーソーセージ こしあん・普通牛乳	中華めん・調合油・精白米 さつまいも・食パン ソフトマーガリン	バナナ・キャベツ・にんじん たまねぎ・青ピーマン・もやし かぼちゃ・みかん
6 金	ごはん かじきのてりやき 肉大根 味噌汁(きやべつ・卵・覆木)	イチゴヨーグルト クラッカーサンド 牛乳	プレーンヨーグルト・めかじき ぶたもも(赤肉)・かつお節 鶏卵・甘みそ・クリームチー ーズ	砂糖・精白米・押麦 ソーダークラッカー	いちごジャム・こまつな・だいこん キャベツ・えのきたけ
7 土	ひじき御飯 えんぴつソーセージ 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・油揚げ 魚肉ソーセージ・ぶたばら 甘みそ	ビスケット・精白米 塩せんべい	ひじき・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・ぶなしめじ
9 月	ごはん スタミナ炒め ポテトサラダ 味噌汁(白菜・しめじ・葱)	シスコーン(牛乳) ミカンゼリー	普通牛乳 ぶたかたロース(皮脂無) コースハム・甘みそ・削り節	精白米・押麦・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	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・きゅうり・にんじん はくさい・ぶなしめじ・葉ねぎ みかん缶詰・寒天
10 火	ごはん かき揚げ ブロッコリーのおかか和え 清汁(わかめ・かにかま)	クラッカー 牛乳 牛乳プリン	普通牛乳・しらす干し・鶏卵 かつお節・かにかまぼこ ゼラチン・生クリーム	ソーダークラッカー・精白米 押麦・さつまいも・薄力粉 調合油・砂糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー 生わかめ
11 水	トマトクリームパスタ きゅうりのナムル スープ(チンゲン菜・春雨・コーン)	りんご 牛乳 カンパン カルシウム	普通牛乳・若鶏もも ホイップクリーム・コースハ ム	マカロニ・スパゲティ・薄力粉 無塩バター・砂糖・ごま油 乾パン	りんご・ほんしめじ・生しいたけ たまねぎ・トマトホール缶詰 トマトピューレ・きゅうり りよくとうもろやし・チンゲンサイ コーン缶詰粒
12 木	誕生会 夕焼けごはん ミートローフ さつまいものサラダ/パイン スープ(きのこ)/うでぎりんご	スナックパン 牛乳 チーズホットケーキ 牛乳	普通牛乳・しらす干し 牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵 プロセスチーズ	精白米・調合油・砂糖・片栗粉 さつまいも・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ トマトケチャップ・きゅうり 生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・りんご パインアップル・コーン缶詰粒
13 金	ごはん 鶏の香味焼き もやしのおかか和え 豚汁	カステラ 牛乳 アメリカンドッグ 牛乳	普通牛乳・さわか・甘みそ 蒸しかまぼこ・かつお節 ぶたばら・鶏卵 ウインナーソーセージ	カステラ・精白米・押麦・砂糖 いりごま・さつまいも 板こんにやく・調合油	葉ねぎ・トマト・もやし・だいこん にんじん・ごぼう
14 土	チキンライス チーズ スープ(きやべつ・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 プロセスチーズ 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
16 月	ごはん 豚肉のシャンピニオンソテー けんちん煮 かきたま汁	ブルーチェーいちご おからクッキー 牛乳	普通牛乳・ぶたもも(皮脂 無) 若鶏もも・鶏卵・おから	精白米・押麦・砂糖・さといも 薄力粉・グラニュー糖 無塩バター	にんじん・青ピーマン・たまねぎ セロリー・マッシュルーム水煮缶詰 だいこん・ごぼう ゆで干しいたけ・生わかめ 葉ねぎ
17 火	コーンバターライス 洋風おでん カリフラワーとかにかまのサラダ りんご	シスコーン(牛乳) みかんのマフィン 飲むヨーグルト	普通牛乳 ウインナーソーセージ 若鶏もも・鶏卵 プレーンヨーグルト	調合油・無塩バター じゃがいも・薄力粉・砂糖	コーン缶詰粒・キャベツ カリフラワー・りんご みかん缶詰汁
18 水	ごはん いかと里芋の煮物 小松菜の昆布和え 味噌汁(わかめ・葱)	キウイフルーツ 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・やりのい・鹿き竹 輪 さつまいも・甘みそ・削り節	精白米・押麦・さといも・砂糖	キウイフルーツ・だいこん にんじん・こまつな・塩昆布 葉ねぎ・生わかめ

区分 (見)	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	511	19.2	18.5	271	2.8	381	0.28	0.51	23	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(%)	51 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		33 %		
	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
19 木	親子丼 大根と柿の甘酢和え 味噌汁(豆腐・油揚げ・葱)	クラッカー 牛乳 きらきらゼリー	普通牛乳・若鶏もも・鶏卵 なると・絹ごし豆腐・油揚げ 甘みそ・かつお節	ソーダークラッカー・精白米 砂糖	干しいたけ・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰・だいこん かき・きゅうり・葉ねぎ りんごジュース・寒天・もも缶詰 みかん缶詰
20 金	ごはん チャンプル かぼちゃのサラダ スープ(チンゲン菜・かにかま)	ブルーベリーヨーグルト お好み焼き お茶	プレーンヨーグルト ぶたもも(赤肉)・木綿豆腐 鶏卵・かにかまぼこ ぶたひき肉	砂糖・精白米・押麦・ごま油 マヨネーズ・薄力粉	ブルーベリージャム・にんじん にら・ゆでたけのこ・かぼちゃ きゅうり・チンゲンサイ・キャベツ 葉ねぎ
21 土	そばろ丼 バナナ 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・鶏卵・鶏ひき肉 木綿豆腐・若鶏もも	精白米・押麦・砂糖 板こんにやく	バナナ・にんじん・葉ねぎ
24 火	ごはん 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 味噌汁(覆木・油揚げ)	オレンジ 牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・さけ・油揚げ 甘みそ・削り節・鶏卵	精白米・押麦・いりごま・砂糖 さつまいも・無塩バター	オレンジ・トマト・ごぼう にんじん・えのきたけ・葉ねぎ
25 水	ごはん レバーの竜田揚げ ツナサラダ もずくのスープ	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・ぶた肝臓 まぐろ水煮缶詰	カステラ・精白米・押麦 片栗粉・調合油・マヨネーズ	しょうが・ブロッコリー・にんじん きゅうり・キャベツ・もずく コーン缶詰粒
26 木	ホットドッグ ハム大根サラダ スープ(白菜・にら)	ビスケット 牛乳 おかかおにぎり お茶	普通牛乳 ウインナーソーセージ・鶏卵 ロースハム・ベーコン・削り 節	ビスケット・コールパン マヨネーズ・精白米	キャベツ・トマトケチャップ だいこん・コーン缶詰粒・きゅうり はくさい・にら
27 金	ごはん 鶏のケチャップ炒め コールスロー 味噌汁(なめこ・豆腐)	ブルーチェービーチ 牛乳 クリスタルゼリー	普通牛乳・若鶏もも 絹ごし豆腐・甘みそ・削り節	精白米・押麦・砂糖・調合油 マヨネーズ	たまねぎ・トマトケチャップ グリーンピース水煮缶詰・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒 葉ねぎ・なめこ
28 土	菜めし 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	ソーダークラッカー・精白米 さつまいも・板こんにやく	だいこん・葉ねぎ・ごぼう にんじん
30 月	カレーうどん じゃがいもソテー みかん	シスコーン(牛乳) ご飯のおやき お茶	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) ベーコン・パルメザンチーズ さくらえび素干し	うどん・調合油・じゃがいも ご飯・いりごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン みかん

区分 (見)	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	543	20.3	18.3	292	3.3	434	0.32	0.44	26	3.6	2.3
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(%)※2		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