

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 鮭のホイル焼き ダイコンサラダ 味噌汁(わかめ・葱)	カステラ 牛乳 チーズホットケーキ 牛乳	普通牛乳・さけ・脱脂粉乳 甘みそ・削り節・鶏卵 プロセスチーズ	カステラ・精白米・押麦 マヨネーズ・ごま油・砂糖 調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ だいこん・コーン缶詰粒・葉ねぎ 生わかめ
2火	ごはん おでん 若芽浸し 味噌汁(きゃべつ・油揚げ)	りんご 牛乳 きらきらゼリー	普通牛乳・うずら卵水煮缶詰 さつま揚げ・焼き竹輪 しらな干し・油揚げ・削り 節	精白米・押麦・こんにやく 砂糖	りんご・だいこん・生わかめ きゅうり・キャベツ・葉ねぎ りんごジュース・寒天・もも缶詰 みかん缶詰
3水	誕生会 野菜ラーメン 鶏のから揚げ 牛乳プリン	節分豆 クッキー、せんべい カルシウム	大豆・なると・焼き豚 若芽もも・鶏卵・普通牛乳 ゼラチン・生クリーム	中華めん・砂糖・片栗粉 調合油	キャベツ・コーン缶詰粒 りよくとうもろやし・ブロッコリー
4木	ロールパン クリームシチュー ツナドレサラダ みかん	シスコーン(牛乳) 昆布おにぎり お茶	普通牛乳・若芽もも まぐろ水煮缶詰	ロールパン・薄力粉 無塩バター・じゃがいも・砂糖 精白米	たまねぎ・にんじん・きゅうり コーン缶詰粒・みかん・ふじこ
5金	ごはん ちくわの磯辺揚げ きゃべつのおかか和え 清汁(わかめ・かにかま)	クラッカー 牛乳 ココア豆乳プリン	普通牛乳・焼き竹輪・削り 節 コースハム・かにかまぼこ かつお節・ゼラチン・調整 豆乳	ソーダクラッカー・精白米 押麦・中力粉・調合油・砂糖	あおりの・トマト・キャベツ 生わかめ・バナナ
6土	鮭御飯 ウイナーソーテー スープ(キャベツ・人参・コーン)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・鮭フレーク ウイナーソーテー	ビスケット・精白米・いりご ま 調合油・塩せんべい	コーン缶詰粒・キャベツ・にんじん
8月	ごはん 焼き肉 すのもの みかん入り 味噌汁(なめこ・豆腐)	スナックパン 牛乳 ココアクッキー 牛乳	普通牛乳 ぶたかたコース(赤肉) 絹ごし豆腐・甘みそ・削り 節	精白米・押麦・調合油・砂糖 薄力粉・無塩バター グラニュー糖	りよくとうもろやし・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 葉ねぎ・なめこ
9火	ごはん カレイのきのこあんかけ マカロニサラダ スープ(じゃがいも・ベーコン)	カステラ 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・まがれい・鶏卵 コースハム・ベーコン	カステラ・精白米・押麦 薄力粉・砂糖・片栗粉 無塩バター・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも さつまいも・黒砂糖	ぶなしめじ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・きゅうり
10水	味噌煮込みうどん チキンサラダ パイン	イチゴヨーグルト クッキー、せんべい カルシウム	プレーンヨーグルト ぶたもも(赤肉)・甘みそ さき身	砂糖・うどん・ごま油	いちごジャム・根菜ねぎ・にんじん たまねぎ・はくさい・ながこんぶ ぶなしめじ・きゅうり・生わかめ パインアップル
12金	ごはん マーボー豆腐 パンサンスウ スープ(白菜・かにかま)	シスコーン(牛乳) アメリカンドッグ 牛乳	普通牛乳・ぶたひき肉・甘 みそ 木綿豆腐・コースハム かにかまぼこ・鶏卵 ウイナーソーテー	精白米・押麦・調合油・砂糖 片栗粉・ごま油・はるさめ	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 はくさい
13土	チキンライス バナナ 野菜スープ	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・若芽もも	ソーダクラッカー・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・バナナ キャベツ・にんじん・だいこん
15月	ごはん ミートローフ ほうれん草のいそべ スープ(チンゲン菜・春雨・コーン)	ビスケット 牛乳 ブルーベリーマフィン 牛乳	普通牛乳・牛ひき肉 ぶたひき肉・鶏卵	ビスケット・精白米・押麦 調合油・砂糖・片栗粉 緑豆はるさめ・無塩バター	たまねぎ・コーン缶詰粒 グリーンピース・にんじん トマトケチャップ・トマト ほうれん草・焼きのり チンゲンサイ・ブルーベリージャム
16火	他人丼 貝柱サラダ 清汁(ごはんべん・小松菜)	ブルーチェイチゴ マドレーヌ 牛乳	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) 甘みそ 鶏卵・蒸しかまぼこ ほたて貝柱水煮缶詰・削り 節・白ワイン	精白米・砂糖・マヨネーズ 薄力粉・無塩バター	干しいたけ・たまねぎ・葉ねぎ だいこんの葉・きゅうり・こまつな レモン
17水	ごはん 鯖の南蛮漬け ひじき煮 清汁(豆腐・しめじ・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・さば・油揚げ 焼き竹輪・絹ごし豆腐・削り 節	精白米・押麦・薄力粉・調合 油 砂糖	キウイフルーツ・きゅうり たまねぎ・にんじん・葉ねぎ トマト・ひじき・ぶなしめじ

区分 (乳児)	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	517	19.3	18.1	276	3.0	337	0.29	0.52	21	3.3	1.9
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	480	18	11~16	200	2.8~10	125~300	0.25	0.30	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	53 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※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木	ごはん 厚揚げのココロカレー炒め スパ Mayo サラダ 味噌汁(茗荷・ほうれん草)	スナックパン 牛乳 カルビスパナコッタ	普通牛乳・生揚げ・ぶたひ き肉 コースハム・甘みそ ホイップクリーム・ゼラチ ン	精白米・押麦・片栗粉 マヨネーズ・スパサラ・生ふ	たまねぎ・葉ねぎ・トマトケチャ ップ きゅうり・にんじん・ほうれん草
19金	ごはん レバーかりんとう いかくんサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	カステラ 牛乳 桃ゼリー	普通牛乳・ぶた肝臓 いかくん製・油揚げ・甘み そ 削り節	カステラ・精白米・押麦・砂 糖 調合油・片栗粉・いりごま	きゅうり・にんじん・だいこん 葉ねぎ・もも缶詰
20土	炊き込み御飯(トリニク) 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・油揚げ・若芽も も 魚肉ソーセージ・ぶたばら 甘みそ・削り節	ソーダクラッカー・精白米 さつまいも・板こんにやく	にんじん・干しいたけ・だいこん 葉ねぎ・ごぼう
22月	菜めし 五目炒り豆腐 白菜のいそべ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	シスコーン(牛乳) ココアバナナケーキ 牛乳	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) なると・鶏卵・木綿豆腐 甘みそ・削り節・脱脂粉乳	精白米・じゃがいも・砂糖 無塩バター・薄力粉	にんじん・干しいたけ・葉ねぎ はくさい・焼きのり・生わかめ バナナ
23火	クロワッサン マカロニグラタン スープ(もやし・ハム) いちご	ビスケット 牛乳 青菜のおにぎり お茶	普通牛乳・ベーコン プロセスチーズ とろけるチーズ・コースハ ム しらな干し	ビスケット・クロワッサン 薄力粉・パン粉・無塩バター マカロニ・精白米	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 りよくとうもろやし・にら・いちご ほうれん草
24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・ベーコン)	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・ぶたもも(赤肉) プレーンヨーグルト・ベー コン	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・パインアップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰・キャベツ
25木	ごはん 白身魚のタルタルソース れんこんきんぴら 味噌汁(なめこ・豆腐)	ブルーチェイチ バナボン 牛乳	普通牛乳・たらこ・鶏卵 ベーコン・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	パセリ・トマト・れんこん・葉ねぎ なめこ・バナナ
26金	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 味噌汁(玉葱・しめじ・厚揚げ)	カステラ 牛乳 牛乳寒天	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) コースハム・生揚げ・甘み そ 削り節	カステラ・精白米・押麦 片栗粉・調合油・砂糖・ごま 油	青ピーマン・ゆでたけのこ しょうが・にんにく・きゅうり りよくとうもろやし・ぶなしめじ たまねぎ・葉ねぎ・寒天 みかん缶詰
27土	エビピラフ チーズ スープ(コーン・白菜・ウイナー)	クラッカー 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・むきえび プロセスチーズ ウイナーソーテー	ソーダクラッカー・精白米 無塩バター・塩せんべい	コーン缶詰粒 グリーンピース水煮缶詰・にんじん たまねぎ・はくさい
29月	焼きそば マッシュポテト スープ(きのこ) みかん	オレンジ 牛乳 五平もち お茶	普通牛乳・ぶたばら ホイップクリーム・甘みそ	中華めん・調合油・じゃがいも 精白米・砂糖・いりごま	オレンジ・キャベツ・にんじん たまねぎ・青ピーマン・もやし コーン缶詰粒・パセリ・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・みかん

区分 (乳児)	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	562	20.8	18.0	305	3.4	388	0.32	0.48	22	4.1	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(%)	54 %		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