

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 金	カレーライス スパマヨサラダ スープ(わかめ・えのき) いちご	ブルーチェーイチ カルピスパンナコッタ	普通牛乳・ぶたもも(赤肉) コースハム・ホイップクリ ーム ゼラチン	精白米・押麦・じゃがいも 調合油・マカロニ・スパゲテ イ マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・りんご きゅうり・生わかめ・えのきたけ いちご
2 土	キノコピラフ チーズ スープ(きやべつ・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・ベーコン 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 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
4 月	ごはん エビフライ ブロッコリーのおかか和え 清汁(はんぺん・ねぎ)	シスコーン(牛乳) リンゴの気持ち 牛乳	普通牛乳・しばえび・鶏卵 かつお節・削り節 白ぼたね	精白米・押麦・薄力粉・パン 粉 調合油・砂糖	トマト・ブロッコリー・葉ねぎ りんご
5 火	ごはん マーボー豆腐 パンサンスウ スープ(チンゲン菜・かにかま)	カステラ 牛乳 木綿豆腐・コースハム かにかまぼこ・鶏卵・脱脂 粉乳 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・脱脂 粉乳	カステラ・精白米・押麦 調合油・砂糖・片栗粉・ごま 油 はるさめ・アマランサス 無塩バター	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 チンゲンサイ・バナナ ほうれんそう
6 水	ハヤシライス フルーツヨーグルト スープ(きやべつ・人参・ベーコン)	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・牛もも(赤肉) プレーンヨーグルト・ベー コン	ビスケット・精白米・押麦 調合油・砂糖	ほんしめじ・たまねぎ・バナナ パイナップル缶詰・みかん缶詰 もも缶詰・キャベツ・にんじん
7 木	ごはん 鮭のムニエル じゃが芋の煮物 味噌汁(豆腐・人参・葱)	キウイフルーツ 牛乳 きらきらゼリー	普通牛乳・さけ・かつお節 鶏ひき肉・絹ごし豆腐・削 り節 甘みそ	精白米・押麦・薄力粉 無塩バター・じゃがいも・砂 糖	キウイフルーツ・こまつな グリーンピース・にんじん・葉ねぎ りんごジュース・寒天・もも缶詰 みかん缶詰
8 金	トマトクリームパスタ カニカマサラダ(マヨネーズ) チーズ スープ(白菜・ニラ)	スナックパン 牛乳 五平もち お茶	普通牛乳・若鶏もも ホイップクリーム かにかまぼこ・プロセスチ ーズ ベーコン・甘みそ	マカロニ・スパゲティ 無塩バター・マヨネーズ 精白米・砂糖・いりごま	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 キャベツ・きゅうり・はくさい にら
9 土	チキンライス えんぴつソーセージ 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・若鶏もも 魚肉ソーセージ	ソーダークラッカー・精白米 押麦・調合油	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・にんじん・だいこん
11 月	ごはん お豆さんのかきあげ ほうれん草のいそべ スープ(チンゲン菜・ハム)	ブルーチェーイチ カリカリパン ミロミルク	普通牛乳・大豆・焼き竹輪 ウインナーソーセージ・鶏 卵 コースハム・パルメザンチ ーズ	精白米・押麦・薄力粉・調合 油 食パン・マヨネーズ	さやいんげん・にんじん ほうれんそう・きざみのり チンゲンサイ
12 火	ごはん まぐろの角煮 ポテトサラダ 味噌汁(玉葱・しめじ・厚揚げ)	カステラ 牛乳 シリアルクッキー 牛乳	普通牛乳・みなみまぐろ コースハム・生揚げ・甘み そ 削り節・卵黄	カステラ・精白米・押麦 いりごま・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・コーンフレーク 無塩バター	しょうが・アスパラガス・きゅうり にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ 葉ねぎ
13 水	納豆御飯 タンドリーチキン 豚汁 はっさく	シスコーン(牛乳) クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・納豆・しらす干 し 若鶏もも・プレーンヨー グルト ぶたばら・甘みそ・削り節	精白米・無塩バター さつまいも・板こんにやく	たまねぎ・トマトケチャップ さやいんげん・だいこん・にんじん 葉ねぎ・ごぼう・はっさく
14 木	誕生会 焼きそば 大根とりんごの甘酢和え 肉団子スープ ちよこっとプリン	バナナ マカロニきなこ 牛乳	ぶたばら・鶏卵・鶏ひき肉 普通牛乳・きな粉	中華めん・調合油・砂糖 はるさめ・マカロニ	バナナ・キャベツ・にんじん たまねぎ・青ピーマン・もやし だいこん・きゅうり・りんご チンゲンサイ
15 金	ごはん 豚肉のバーベキューソース焼き シルバーサラダ 清汁	ビスケット 牛乳 チヂミ お茶	普通牛乳 ぶたかたロース(赤肉) コースハム・削り節 ぶたひき肉・しらす干し	ビスケット・精白米・押麦 緑豆はるさめ・マヨネーズ 花麩・上新粉・ごま油・砂糖	たまねぎ・トマトケチャップ・トマト きゅうり・にんじん・かぶ かぶの葉・にら
16 土	そばろ井 オレンジ 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・鶏卵・鶏ひき肉 ぶたばら・甘みそ	精白米・押麦・砂糖	オレンジ・たまねぎ・にんじん 葉ねぎ・ぶなしめじ

区分 (礼児)	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	491	19.8	18.1	298	2.8	341	0.28	0.52	23	3.2	2.0
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(%)	50 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		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
18 月	味噌ラーメン 大根サラダ いちご	クラッカー 牛乳 ご飯のおやき お茶	普通牛乳・なると・焼き豚 甘みそ・まぐろ油漬缶詰 パルメザンチーズ さくらえび素干し	ソーダークラッカー・中華め ん 砂糖・マヨネーズ・ご飯 いりごま	キャベツ・コーン缶詰 りよくとうもろこし・だいこん 生わかめ・いちご
19 火	ごはん カレイのきのこあんかけ ピーマンのツナ和え 味噌汁(わかめ・豆腐・麩)	シスコーン(牛乳) マドレーヌ 飲むヨーグルト	普通牛乳・まがれい まぐろ油漬缶詰・削り節 甘みそ・木綿豆腐・鶏卵 プレーンヨーグルト	精白米・押麦・薄力粉・砂糖 片栗粉・無塩バター マヨネーズ	ぶなしめじ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・青ピーマン・葉ねぎ 生わかめ・レモン
20 水	ごはん 肉じゃが キャベツの甘酢和え 味噌汁(大根・油揚げ)	カステラ 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・ぶたばら・油揚 げ 甘みそ・削り節	カステラ・精白米・押麦 じゃがいも・調合油・しらた き 砂糖・塩せんべい	にんじん・たまねぎ グリーンピース水煮缶詰・キャベツ きゅうり・だいこん・葉ねぎ
21 木	ホットドッグ チキンサラダ スープ(白菜・しめじ)	パイ 牛乳 青菜のおにぎり お茶	普通牛乳 ウインナーソーセージ・鶏 卵 ささ身・しらす干し	ロールパン・マヨネーズ・砂 糖 ごま油・精白米	パイナップル・キャベツ トマトケチャップ・きゅうり 生わかめ・はくさい・ぶなしめじ 葉ねぎ・ほうれんそう
22 金	中華丼 春雨サラダ スープ(もやし・ニラ・ベーコン)	ブルーベリーヨーグルト クラッカーサンド 牛乳	プレーンヨーグルト・なる と しばえび・ぶたもも(赤肉) うずら卵水煮缶詰・ロース ハム	砂糖・精白米・片栗粉・調合 油 ごま油・はるさめ ソーダークラッカー	ブルーベリージャム・干しいたけ はくさい・たまねぎ・にんじん きくらげ・ゆでたけのこ・きゅうり もやし・にら・いちごジャム
23 土	ひじき御飯 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・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 さつまいも・板こんにやく 塩せんべい	ひじき・にんじん・だいこん 葉ねぎ・ごぼう
25 月	ごはん 筑前煮 きやべつのおかか和え 味噌汁(玉葱・しめじ・麩)	スナックパン 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・若鶏もも コースハム・かつお節・削 り節 甘みそ	精白米・押麦・調合油・砂糖 車ふ	にんじん・ごぼう・れんこん ゆでたけのこ・干しいたけ キャベツ・たまねぎ・ぶなしめじ バナナ・パイナップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰
26 火	ごはん レバニラ 小松菜のなっとう和え 味噌汁(きやべつ・卵)	クラッカー 牛乳 牛乳寒天	普通牛乳・ぶた肝臓・納豆 鶏卵・削り節・甘みそ	ソーダークラッカー・精白米 押麦・砂糖・ごま油・いりご ま	にら・もやし・にんにく・こまつな キャベツ・寒天・みかん缶詰
27 水	ごはん 鱈の香味焼き 大豆煮 清汁(わかめ・かにかま)	オレンジ 牛乳 クッキー、せんべい カルシウム	普通牛乳・さわか・甘みそ 大豆・かにかまぼこ・かつ お節	精白米・押麦・砂糖・いりご ま	オレンジ・葉ねぎ・トマト れんこん・にんじん・さやいんげん 刻み昆布・生わかめ
28 木	ごはん 焼き豆腐の五目煮 さつま芋のサラダ 味噌汁(麩・ほうれん草)	シスコーン(牛乳) お好み焼き 牛乳	普通牛乳・焼き豆腐・ぶた もも 甘みそ・鶏卵・ぶたひき肉 ふ 薄力粉	精白米・押麦・砂糖 さつまいも・マヨネーズ・生 ふ 薄力粉	にんじん・たまねぎ・干しいたけ さやいんげん・きゅうり ほうれんそう・キャベツ・葉ねぎ
30 土	ゆかりごはん チーズ けんちん汁	ビスケット 牛乳 クッキー、せんべい 牛乳	普通牛乳・プロセスチーズ 木綿豆腐・若鶏もも	ビスケット・精白米 板こんにやく	ゆかり・にんじん・葉ねぎ

区分 (礼児)	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	519	21.2	17.7	262	3.2	386	0.31	0.46	25	4.0	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(%)	50 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		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