

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 15 29	土	シーフードスパゲティ バナナ (75g)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・ベーコン・いか・えび・ あさり水煮(缶)・粉チーズ・コン ソメ	せんべい・スパゲティ・植物油・ バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・パ パ
3 ・ 月 17		麦ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー (25g) きのこ豆乳のコンソメスープ	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳・ブロッコリー・牛ひき 肉・豚ひき肉・鶏卵・豆乳・ 鳥がらだし・脱脂粉乳・だい す	精白米・麦・植物油・パン粉・ 小麦粉・砂糖 (三温糖)	たまねぎ・トマトチャップ・ブロッコ リー・ コーン・クリーム(缶)・コーン・ホール(缶)・エ リキ・しめじ・にんじん・パセ リ
4 ・ 火 18		麦ごはん 清汁 (白玉ふ・えのきたけ) 魚のごまみそ焼き サラダ菜 (7g) 新☆五日きんぴら	牛乳 (未満児) もも (缶) 30g (未満児) スキムミルク バナナ (150g) クラッカー (10g)	牛乳・煮干しだし・白身魚・ 米みそ・豚肉・高野豆腐・脱 脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・すりご ま・植物油・砂糖 (三温糖)・ク ラッカー	もも (缶)・えのきたけ・青ねぎ・サ ラダ菜・にんじん・ごぼう・切干だ いこん・すじなしいんげん・パ パ
5 ・ 水 19		麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 ソテー (キャベツ) 厚揚げとさといものみそ汁	牛乳 (未満児) みかん70g (未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・鶏肉・厚揚げ・塩わか め・煮干しだし・米みそ・麦 みそ・脱脂粉乳・豆乳・寒 天	精白米・麦・植物油・砂糖 (三 温糖)・片栗粉・さといも・グ ラニュー糖・水あめ・米粉	みかん・キャベツ・コーン・ホール(缶)・に んじん・青ねぎ・干しぶどう
6 ・ 木 20		麦ごはん 鮭と青菜のオイスターソース炒め 中華スープ (鶏ひき肉)	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g (未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・鮭(角切り)・鶏ひき 肉・煮干しだし・豆乳・脱脂 粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・砂糖 (三 温糖)・ごま油・片栗粉・さつ まいも・マーガリン	サトウ芋・たまねぎ・チゲンサイ・も やし・にんじん・にんにく・えの きたけ・しめじ・青ねぎ・乾しい たけ・しょうが
7 ・ 金 21		ロールパン 野菜スープ (じゃがいも) 豆腐とチーズの卵焼き レタス (12g) ひじきのマリネ	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク ココアゼリー	牛乳・鳥がらだし・鶏卵・木 綿豆腐・ブロッコリー・鶏肉さ さ身・ひじき・脱脂粉乳・寒 天	ウエハース・ロールパン・じゃがいも・ 植物油・砂糖 (三温糖)	たまねぎ・パセリ・にんじん・トマト チャップ・レタス・だいこん・きゅうり
8 ・ 土 22		みそうどん ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ブロッコリー・鶏肉・煮 干しだし・米みそ・麦みそ・ 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん・丸ボーロ	だいこん・にんじん・乾しいた け・しいたけだし・青ねぎ
10 月		麦ごはん コロケ トマト (32g) 豆腐と野菜の清汁	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・木綿豆腐・煮干しだ し・脱脂粉乳・クリームチ ーズ	せんべい・精白米・麦・じゃ がいも・小麦粉・パン粉・揚げ 油・砂糖 (三温糖)・無塩ハ ター・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・トマト・こまつ な・だいこん・レタ
25 火		麦ごはん 清汁 (生しいたけ・わかめ) チキンチャップ サラダ菜 (7g) かぼちゃとさつまいものサラダ	牛乳 (未満児) いちご30g (未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・鶏肉・コンソメ・まろ油漬 (缶)・脱脂粉乳・生クリーム (植 物性)	精白米・麦・さつまいも・マ ヨネズ・ロールパン・砂糖 (三温糖)	いちご・生しいたけ・青ねぎ・た まねぎ・トマトチャップ・サダ ナ・かぼ ちゃ・コーン・ホール(缶)・きゅうり・ にんじん・パパ・もも (缶)
12 ・ 水 26		ミルクパン パイヤベース ほうれんそうと卵のベーコンソテー	牛乳 (未満児) パンパシユール (缶) 30g (未満児) スキムミルク 米粉のきな粉クッキー	牛乳・鯛・いか・コンソメ・鶏 卵・ベーコン・脱脂粉乳・きな 粉・豆乳	ミルクパン・じゃがいも・オリーブ 油・砂糖 (三温糖)・植物油・ 米粉	パンパシユール(缶)・トマト・たまねぎ・ にんにく・パセリ・ほうれんそう・ にんじん
27 木		しらすごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 白菜のスープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク プリン	牛乳・しらす干し・豚肉・だ いす・鳥がらだし・脱脂粉 乳・鶏卵	ウエハース・精白米・麦・植物油・ 砂糖 (三温糖)・マーガリン	にんじん・ごぼう・根深ねぎ・さ やいんげん・しょうが・はくさ い・たまねぎ・えのきたけ
14 ・ 金 28		麦ごはん カレー煮 こまつなとひじきの和え物	牛乳 (未満児) りんご40g (未満児) 豆乳 ドーナツ (落とし入れ法)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥が らだし・ひじき・豆乳・鶏卵	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・カレー・すりごま・ごま 油・小麦粉・砂糖 (三温糖)・ 揚げ油・粉糖	りんご・たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・トマトチャップ・こまつ な・きゅうり・コーン・ホール(缶)
13 木		レインボーライス 鮭のハセリチーズ揚げ 大根サラダ コンソメスープ いちご30g (未満児) 乳酸菌飲料	牛乳 (未満児) ボーロ 牛乳 チーズ蒸しケーキ	牛乳・ベーコン・えび・コンソメ・ 鮭(切り身)・粉チーズ・ローソ ム・鶏卵・鳥がらだし・乳酸 菌飲料	ボーロ・精白米・マーガリン・小麦 粉・揚げ油・マヨネーズ・片栗 粉・砂糖	にんじん・たまねぎ・コーン・ホール (缶)・グリーンピース・乾しいたけ・パセ リ・だいこん・きゅうり・コーン・ク リーム(缶)・いちご

誕生会

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	528	21.9	16.7	318	2.2	223	0.29	0.52	24	3.6	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		17 %		脂肪エネルギー比(%)※2		28 %		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 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%)