

日	曜	朝おやつ	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	牛乳 星たべよせんべい	ご飯 肉じゃが 白菜の土佐和え 大根の味噌汁 ヤクルト	牛乳 五平餅	牛乳・ぶた肉・しらす干し・ かつお節・油揚げ・麦みそ・ ヤクルト・みそ	しょうゆせんべい・米・油・ じゃがいも・しらたき・砂糖	にんじん・たまねぎ・グリーンピー ス・はくさい・きゅうり・だい こん・しめじ・青ねぎ
2	火	牛乳 ウエハース	チキンライス さけのムニエル キャベツサラダ オニオンスープ	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・若鶏もも皮なし・さ け・豆乳	ウエハース・米・油・薄力粉・ 砂糖・米粉	たまねぎ・コーン・グリーンピース・ トマトケチャップ・キャベツ・き ゅうり・にんじん・レーズン
3	水	リンゴジュース クッキー	ご飯 鶏肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え かぼちゃのすまし汁	牛乳 麩のラスク	鶏もも・牛乳	クッキー・米・油・ごま・砂 糖・釜焼きふ・グラニュー糖	りんごジュース・にんにく・青ね ぎ・こまつな・にんじん・しめじ・ くりかぼちゃ・カットわかめ・たま ねぎ
4	木	牛乳 マンナビスケット	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ トマトとじゃがいものスープ	お茶 枝豆おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき 肉・しらす干し	ビスケット・マカロニ・スパゲ ティ・油・砂糖・いりごま・ じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ ホールトマト・トマトケチャップ・ 切干しだいこん・きゅうり・にん じん・トマト・コーン・冷凍えだま め・炊き込みわかめ
5	金	牛乳 ポーロ	わかめご飯 さわらのつけ焼き ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁	牛乳 にんじんゼリー	牛乳・さわら・油揚げ・みそ	ポーロ・米・ごま・砂糖・なた ね油・冷凍さといも	炊き込みわかめ・ブロッコリー・ キャベツ・にんじん・こまつな・に んじん・オレンジジュース
6	土	牛乳 ビスコ	中華丼 ほうれんそうとしめじのお浸し 豆腐とワカメのスープ ゼリー (市販)	牛乳 源氏パイ	牛乳・ぶた肉・絹ごし豆腐	ビスコ・米・油・片栗粉・オレ ンジゼリー	はくさい・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・カットわかめ
8	月	牛乳 星たべよせんべい	鮭チャーハン かぼちゃの煮物 野菜たっぷり豆腐のスープ	牛乳 桜餅	牛乳・さけ・ぶた肉・絹ごし 豆腐・こしあん	しょうゆせんべい・米・ごま 油・砂糖・油・もち米	たまねぎ・青ピーマン・コーン・く りかぼちゃ・生しいたけ・にん じん・オクラ
9	火	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏肉のトマト煮 れんこんのきんぴら 野菜スープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・かつ お油漬缶詰	ウエハース・米・油・じゃがい も・しらたき・砂糖・ごま	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶・ グリーンピース・ホールトマト・れん こん・にんじん・レタス・エリン ギ・コーン・ごぼう
10	水	オレンジジュース ポーロ	ご飯 あじの蒲焼 オクラのおかか和え のっぺい汁	牛乳 きなこマカロニ	あじ・かつお節・油揚げ・牛 乳・きな粉	ポーロ・米・片栗粉・油・砂 糖・冷凍さといも・マカロニ・ スパゲティ	オレンジジュース・オクラ・にん じん・コーン・だいこん・ごぼう・青 ねぎ
11	木	オレンジジュース マンナビスケット	肉うどん 大根ときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 かぼちゃのお焼き	ぶた肉・油揚げ・まぐろ水煮 缶詰・牛乳	ビスケット・ゆでうどん・砂 糖・片栗粉・油	オレンジジュース・たまねぎ・にん じん・青ねぎ・だいこん・きゅう り・カットわかめ・バナナ・くりか ぼちゃ
12	金	牛乳 ポーロ	ご飯 さばの竜田揚げ ささみとキャベツのサラダ 大根の味噌汁	牛乳 いちごジャムカップケ	牛乳・さば・鶏ささ身・麦み そ・豆乳	ポーロ・米・片栗粉・油・砂 糖・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・にんじん・だ いこん・しめじ・カットわかめ・青 ねぎ・いちごジャム
13	土	牛乳 ビスコ	ねぎ塩豚チャーハン きゅうりのマリネ 野菜スープ	牛乳 ベジたぶる	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・し らす干し・絹ごし豆腐	ビスコ・米・ごま油・なたね 油・砂糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・き ゅうり・こまつな
15	月	牛乳 星たべよせんべい	三色そばろ丼 もやしのごま味噌サラダ 豆腐のすまし汁 オレンジジュース	牛乳 さつまいもスティック	牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・絹 ごし豆腐	しょうゆせんべい・米・油・砂 糖・ごま・ごま油・花麩・さつ まいも・グラニュー糖	にんじん・さやいんげん・りよくと うもやし・きゅうり・カットわか め・こまつな・えのきたけ・オレ ンジジュース

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	452	18.2	14.4	251	1.6	168	0.29	0.39	27	3.6	1.4
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	445	14~26	10~16	205	2.2	181	0.24	0.27	19	3	1.4未満
炭水化物エネルギー比(%)	60%		たんぱく質エネルギー比(%)		16%		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	朝食	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
16	火	牛乳 ウエハース ご飯 白身魚のからあげ 付) ブロッコリー きゅうりの中華サラダ すまし汁	牛乳 こしあんケーキ	牛乳・たらちちわ・油揚げ・こしあん・豆乳	ウエハース・米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	ブロッコリー・りよくとうもろこし・きゅうり・にんじん・はくさい・しめじ
17	水	牛乳 クッキー ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 大根なます 豆乳春雨スープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ぶたロース・豆乳	クッキー・米・片栗粉・油・砂糖・緑豆はるさめ・いりごま	たまねぎ・青ピーマン・しめじ・だいこん・にんじん・チンゲンサイ・コーン・塩昆布
18	木	牛乳 ボーロ 奄美のとりめし きゅうりの酢の物 さつま汁	牛乳 黒砂糖蒸しパン	牛乳・若鶏ささ身・ぶたかた(脂身)・油揚げ・麦みそ・豆乳	ボーロ・米・砂糖・ホットケーキミックス・黒砂糖・油・甘納豆(あずき)	にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・焼きのり・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・えのきたけ
19	金	お茶 ビスケット 歓迎遠足 お弁当の日	野菜ジュース せんべい		ビスケット・せんべい	野菜ジュース
20	土	牛乳 ビスコ 豚井 キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 ミレービスケット	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・絹ごし豆腐・油揚げ	ビスコ・米・砂糖・片栗粉・ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・きゅうり・カットわかめ
22	月	牛乳 星たべよせんべい ご飯 豆腐のふんわり揚げ 春雨サラダ じゃがいもの味噌汁 夏みかん缶	牛乳 豆乳ゼリーきなこかけ	牛乳・豆腐・鶏ひき肉・かにかまぼこ・油揚げ・麦みそ・豆乳・きな粉	しょうゆせんべい・米・片栗粉・はるさめ・砂糖・ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・青ねぎ・きゅうり・生しいたけ
23	火	牛乳 ウエハース わかめご飯 サケの照り焼き もやしときゅうりのナムル 里芋のみそ汁	牛乳 クラッカーサンド (い)	牛乳・さけ・油揚げ・麦みそ	ウエハース・米・ごま・砂糖・ごま油・冷凍さといも・クラッカー	炊き込みわかめ・だいずもやし・にんじん・きゅうり・たまねぎ・青ねぎ・いちごジャム
24	水	牛乳 クッキー ご飯 鶏つくねハンバーグ 切干だいこんのごま和え なめこの味噌汁 ヤクルト	お茶 おかかコーンおにぎり	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・油揚げ・麦みそ・ヤクルト・削り節	クッキー・米・マヨドレ・片栗粉・砂糖・ごま	ねぎ・たまねぎ・切干しだいこん・ほうれんそう・にんじん・なめこ・キャベツ・青ねぎ・コーン
25	木	牛乳 マンナビスケット ガパオライス レタスとツナのサラダ わかめスープ	牛乳 じゃがいももち	牛乳・ぶたひき肉・かつお油漬缶詰	ビスケット・米・油・砂糖・オリブ油・いりごま・じゃがいも・片栗粉	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・しめじ・レタス・きゅうり・にんじん・カットわかめ・りよくとうもろこし
26	金	牛乳 クッキー えびピラフ 豆乳スープ レモンドレッシング和え ジョア	牛乳 フルーツポンチ	むきえび・大豆水煮缶詰・豆乳・乳酸菌飲料・牛乳	クッキー・米・油・砂糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン・グリーンピース・ほうれんそう・にんじん・キャベツ・きゅうり・レモン果汁・みかん缶詰・バナナ・パイナップル缶詰・黄桃缶
27	土	牛乳 ビスコ マーボー丼 もやしのごま和え モズクスープ	牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳・豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・アスパラガスビスケット	ビスコ・米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・むきごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・だいずもやし・きゅうり・にんじん・もずく・えのきたけ
30	火	牛乳 ウエハース 五目うどん ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳・若鶏もも・油揚げ・かにかまぼこ・豆乳	ビスコ・ゆでうどん・砂糖・オリブ油・ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・はくさい・青ねぎ・ブロッコリー・コーン・バナナ・くりかぼちゃ