

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	ロールパン スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	甘辛せんべい 麦茶 ビビンバごはん 牛乳	鶏卵・ゆでたまご・ベーコン・ 鶏ひき肉・ぶたひき肉・普 通牛乳	甘辛せんべい・ロールパン・ じゃがいも・精白米・ごま 油・砂糖・いりごま	青ピーマン・たまねぎ・トマトケ チャブ・リーフレタス・ブロッコリー ・コーン缶詰粒・りんご・きゅうり ・キャベツ・にんじん・パセリ・グ レープフルーツ
2 土	豚井 サツマイモの甘煮 みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ) オレンジ	クラッカー 麦茶 黒糖蒸しパン 牛乳	ぶたもも(赤肉)・豆みそ・ 絹ごし豆腐・普通牛乳	スナッククラッカー・精白米 ・砂糖・さつまいも・薄力粉 ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・レーズン・塩わかめ・長ねぎ・ オレンジ
7 木	クリームライス 大根サラダ ミネストローネ グレープフルーツ	塩せんべい 麦茶 おなかチーズおにぎり 牛乳	鶏もも・調整豆乳・まぐろ 水煮缶詰・大豆水煮缶詰・ 削り節・プロセスチーズ・ 普通牛乳	しおせんべい・精白米・調合 油・じゃがいも・シチュール ー	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ グリーンピース・ゆでだいこん・き ゅうり・コーン缶詰粒・赤ピーマン ・トマトホール缶詰・にんじん・ト マトケチャブ・パセリ・グレープフ ルーツ
8 金	ごはん さわらのてり焼き 童和風チンジャオロース みそ汁(大根・しめじ・ねぎ・油揚げ) バナナ	チーズ 麦茶 みかんゼリー ビスケット 牛乳	プロセスチーズ・さわら・ ぶたもも・甘みそ・油揚げ ・普通牛乳	精白米・砂糖・じゃがいも・ 調合油・ハードビスケット	レモン・サラダな・青ピーマン・に んじん・たけのこ水煮缶詰・赤ピー マン・ぶなしめじ・だいこん・長ね ぎ・バナナ・みかんジュース・寒天
9 土	ごはん すきやき風煮 青菜のおひたし みそ汁(大根・人参・油揚げ・ねぎ) オレンジ	源氏パイ 麦茶 さつまいものゴマまぶし 牛乳	焼き豆腐・ぶたもも(赤肉) ・かつお節・甘みそ・油揚 げ・普通牛乳	源氏パイ・精白米・砂糖・調 合油・いりごま・さつまいも	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・はくさい・こまつな・りょくと うもやし・にんじん・だいこん・長 ねぎ・オレンジ
11 月	ごはん 豆腐ハンバーグ(ひじき入り) ブロッコリーの中華和え 卵とわかめのスープ グレープフルーツ	甘辛せんべい 麦茶 バナナフライ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・鶏 卵・普通牛乳	甘辛せんべい・精白米・パン 粉・砂糖・片栗粉・ごま油・ 薄力粉・調合油	乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・ぶなしめじ・たまねぎ・ブロッ コリー・きゅうり・長ねぎ・塩わか め・グレープフルーツ・バナナ
12 火	ごはん かじきのごまフライ すきこんぶの煮物 みそけんちん汁 オレンジ	ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	めかじき・さつま揚げ・大 豆・油揚げ・絹ごし豆腐・ 赤色辛みそ・プレーンヨー グルト	ハードビスケット・精白米・ 砂糖・薄力粉・パン粉・いり ごま・調合油・じゃがいも・ 米ぬか油・スナッククラッカ ー	サニーレタス・レモン・ミニトマト ・まこんぶ・ゆでにんじん・乾しい たけ・にんじん・だいこん・ごぼう ・長ねぎ・オレンジ・バナナ・みか ん缶詰・パイナップル缶詰
13 水	「おにぎりの日」 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ グレープフルーツ パック牛乳	塩せんべい 麦茶 ツナサンド 牛乳	若鶏もも・魚肉ソーセージ ・プロセスチーズ・普通牛 乳・まぐろ油漬缶詰	しおせんべい・精白米・マカ ロニ・スパゲティ・食パン	マーマレード・サニーレタス・ミニ トマト・きゅうり・コーン缶詰粒・ にんじん・グレープフルーツ・たま ねぎ
14 木	ごはん たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのバターソテー みそ汁(わかめ・じゃがいも・油あげ) オレンジ	源氏パイ 麦茶 フライドポテト 牛乳	たら・甘みそ・油揚げ・普 通牛乳	源氏パイ・精白米・調合油 ・砂糖・有塩バター・じゃが いも	コーン缶詰クリーム・ミニトマト・ リーフレタス・ほうれん草・ぶな しめじ・にんじん・塩わかめ・オレ ンジ
15 金	やきそば かぼちゃ煮 豆乳ほばいスープ バナナ	チーズ 麦茶 ひじきおにぎり 牛乳	プロセスチーズ・ぶたもも(赤 肉)・豆乳・油揚げ・普通 牛乳	中華めん・調合油・砂糖・じ ゃがいも・精白米	キャベツ・りょくとうもやし・にん じん・青ピーマン・あおのり・くり かぼちゃ・たまねぎ・ほうれん草 ・バナナ・にんじん・乾ひじき
16 土	ハヤシライス グリーンサラダ キャベツのスープ グレープフルーツ	クラッカー 麦茶 じゃがマヨ醤油 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 ・鶏ひき肉・普通牛乳	スナッククラッカー・精白米 ・調合油・じゃがいも・砂糖 ・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・レタス・きゅ うり・トマト・にんじん・キャベツ ・グレープフルーツ
18 月	シシリアンライス さえこちゃんサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	塩せんべい 麦茶 ウインナーとチーズの蒸しパン 牛乳	ぶたもも・鶏卵・鶏ひき肉 ・ウインナーソーセージ・ プロセスチーズ・普通牛乳	しおせんべい・精白米・砂糖 ・オリーブ油・緑豆はるさ め・薄力粉	たまねぎ・トマト・キャベツ・りん ご・コーン缶詰粒・きゅうり・チン ゲンサイ・にんじん・グレープフル ーツ
19 火	ごはん 鮭のみそ漬焼 切干大根の煮物 みそ汁(ほうれん草・豆豉・もやし・ねぎ) オレンジ	源氏パイ 麦茶 豆腐ナゲット 牛乳	さけ・赤色辛みそ・油揚げ ・大豆・甘みそ・木綿豆腐 ・まぐろ油漬缶詰・普通牛 乳	源氏パイ・精白米・砂糖・調 合油・観世ふ・パン粉	リーフレタス・ミニトマト・にん じん・切干だいこん・乾しいたけ ・ほうれん草・長ねぎ・だいずも やし・オレンジ・たまねぎ・パセリ ・トマトケチャブ

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	522	20.4	15.3	256	1.8	198	0.37	0.42	36	3.3	1.4
保育所(園)における 食事摂取基準※1	500	20.6	13.9	225	2.3	200	0.25	0.30	18	3.5	1.4
炭水化物エネルギー比(%)	57%		たんぱく質エネルギー比(%)		16%		脂肪エネルギー比(%)※2		26%		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%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
20 水	五目うーめん 竹輪の磯辺揚げ・さつま芋天ぷら 青菜のごま和え バナナ	クラッカー 麦茶 みそ焼きおにぎり 牛乳	ぶたもも(皮脂無)・鶏卵・ 焼き竹輪・赤色辛みそ・普 通牛乳	スナッククラッカー・そうめ ん・薄力粉・調合油・さつま いも・いりごま・砂糖・精白 米	乾しいたけ・にんじん・はくさい・ 長ねぎ・あおのり・こまつな・だい ずもやし・バナナ
21 木	ごはん さわらのてり焼き 童和風チンジャオロース みそ汁(大根・人参・油揚げ・ねぎ) グレープフルーツ	ビスケット 麦茶 じゃこマヨトースト 牛乳	さわら・ぶたもも・甘みそ ・油揚げ・しらす干し・普 通牛乳	ハードビスケット・精白米・ 砂糖・じゃがいも・調合油・ 食パン・いりごま	レモン・サラダな・ミニトマト・青 ピーマン・にんじん・たけのこ水煮 缶詰・赤ピーマン・だいこん・長ね ぎ・グレープフルーツ・焼きのり
22 金	しめじごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 花魁すまし汁(三つ葉・豆腐・しめじ・麩) オレンジ	甘辛せんべい 麦茶 フルーツコレクションケーキ 牛乳	油揚げ・若鶏もも皮なし・ 絹ごし豆腐・普通牛乳・鶏 卵・ホイップクリーム	甘辛せんべい・精白米・砂糖 ・片栗粉・調合油・観世ふ ・薄力粉・無塩バター・グラ ニュー糖	ぶなしめじ・にんじん・リーフレタ ス・レモン・ミニトマト・ブロッ コリー・コーン缶詰粒・りんご・きゅ うり・ゆで糸みつば・オレンジ・み かん缶詰・メロン・バナナ
23 土	中華丼 キャベツのゆかり和え 中華スープ グレープフルーツ	塩せんべい 麦茶 レーズン蒸しパン 牛乳	ぶたもも(赤肉)・普通牛乳	しおせんべい・精白米・片栗 粉・調合油・ごま油・薄力粉 ・砂糖	はくさい・にんじん・乾しいたけ・ チンゲンサイ・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・ゆかり・長ねぎ・グ レープフルーツ・レーズン
25 月	ごはん 豆腐ハンバーグ(ひじき入り) カルシウムサラダ 卵とわかめのスープ オレンジ	源氏パイ 麦茶 トマトクリームスパゲッティ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・い かなご煮干し・鶏卵・調整 豆乳・ベーコン・普通牛乳	源氏パイ・精白米・パン粉・ 砂糖・片栗粉・マカロニ・ス パゲティ	乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・塩わかめ・コーン缶詰 粒・長ねぎ・オレンジ・トマトホ ール缶詰・トマトケチャップ・ほうれん そう
26 火	ごはん かじきのごまフライ すきこんぶの煮物 みそけんちん汁 バナナ	チーズ 麦茶 ゆで卵 煮干しのキャラメリゼ 牛乳	プロセスチーズ・めかじき ・さつま揚げ・大豆・油揚 げ・絹ごし豆腐・赤色辛み そ・鶏卵・煮干し・普通牛 乳	精白米・砂糖・薄力粉・パン 粉・いりごま・調合油・じゃ がいも・米ぬか油・ごま	サニーレタス・レモン・ミニマト ・まこんぶ・ゆでにんじん・乾しい たけ・にんじん・だいこん・ごぼう ・長ねぎ・バナナ
27 水	ロールパン ハムエッグ ひじきサラダ にんじんのポタージュ グレープフルーツ	ビスケット 麦茶 納豆チャーハン 牛乳	鶏卵・ロースハム・まぐろ 水煮缶詰(白)・調整豆乳・ 納豆・ぶたひき肉・普通牛 乳	ハードビスケット・ロールパ ン・じゃがいも・シチュール ー・精白米・ごま油	リーフレタス・ミニトマト・乾ひじ き・きゅうり・赤ピーマン・コーン 缶詰粒・たまねぎ・にんじん・パセ リ・グレープフルーツ・長ねぎ
28 木	ごはん たらのコーンマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー 沢煮椀 バナナ	塩せんべい 麦茶 アメリカンドック 牛乳	たら・ぶたもも(赤肉)・油 揚げ・魚肉ソーセージ・普 通牛乳	しおせんべい・精白米・調合 油・砂糖・オリーブ油・薄力 粉	コーン缶詰クリーム・ミニマト ・リーフレタス・ほうれんそう・ぶな しめじ・にんじん・だいこん・ごぼ う・乾しいたけ・長ねぎ・バナナ
29 金	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ にらたま汁 オレンジ	クラッカー 麦茶 じゃがいもピザ 牛乳	ぶたもも(赤肉)・かにかま ぼこ・甘みそ・絹ごし豆腐 ・鶏卵・ベーコン・クワーズ ・普通牛乳	スナッククラッカー・精白米 ・砂糖・調合油・緑豆はるさ め・じゃがいも	サニーレタス・ミニマト・きゅう り・コーン缶詰粒・にんじん・にら ・だいずもやし・オレンジ・青ピー マン
30 土	和風スパゲッティ ブロッコリーサラダ 根菜スープ グレープフルーツ	甘辛せんべい 麦茶 なこおはぎ 牛乳	まぐろ水煮缶詰・鶏ひき肉 ・きな粉・普通牛乳	甘辛せんべい・マカロニ・ス パゲティ・調合油・じゃがい も・もち米・砂糖	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそ う・にんじん・ブロッコリー・コー ン缶詰粒・きゅうり・だいこんの葉 ・パセリ・グレープフルーツ



- ★昼食には、毎食麦茶がつきます。
- ★13日(水)は、「おにぎりの日」になります。
- ★29日(金)は、絵本メニュー「おいしいものつくろう」の「じゃがいもピザ」です。
- ★食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

