



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	火 ボークカレーライス レーズンサラダ バナナ	コーンフレーク 麦茶	ぶたかた・いり黄大豆・豆乳・普通牛乳	精白米・じゃがいも・大豆油・米ぬか油・ソーダクラッカー・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・レーズン・バナナ・みかん缶詰・パイン缶
2 16 30	水 わかめご飯 じゃが芋と鶏のてり煮 切干大根の煮物(こんにゃく) きゃべつと玉ねぎの味噌汁	ツナカレーおむすび 麦茶	若鶏もも・油揚げ・甘みそまぐろ油漬缶詰	精白米・いりごま・じゃがいも・こんにゃく・大豆油・米ぬか油	カットわかめ・にんじん・きやいんげん・切干しだいこん・にんじん・キャベツ・たまねぎ
3 ・ 17	木 食パン スクエア豆腐ハンバーグ 人参のソテー コンスープ	米粉の豆乳ココアムース クラッカー 麦茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐・豆乳・普通牛乳	食パン・片栗粉・米ぬか油・米粉・有塩バター・精白米・クラッカー	たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・焼きのり
4 ・ 18	金 タコライス ブロッコリー 具だくさんスープ	焼きビーフン 麦茶	ぶたひき肉・プロセスチーズ・ロースハム	精白米・じゃがいも・三温糖・ごま油	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・えのきたけ・コーン缶詰粒・にんじん・もやし
5 ・ 19	土 焼きおにぎり ウインナー ブロッコリー 切干大根の味噌汁	かりんとう 麦茶	削り節つくだ煮・ウインナーソーセージ・油揚げ・淡色辛みそ	精白米・かりんとう(白)	ブロッコリー・切干しだいこん
7 ・ 21	月 鮭ひじきごはん 里芋と鶏肉の煮物 豆腐汁  カミカミ献立	ネギチヂミ(卵なし) 麦茶	焼きさけ・鶏もも・木綿豆腐・ぶたかた・豆乳・ぶたひき肉	精白米・いりごま・さといも・こんにゃく・調合油・大豆油・ごま油・米粉・片栗粉・三温糖	ひじき・にんじん・しょうが・にんじん・こまつな・カットわかめ・にら
8 ・ 22	火 和風スパゲティ 肉団子とキャベツのスープ(鶏) オレンジ	あんずジャムサンド(市販ジャム) 牛乳	ベーコン・鶏ひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・調合油・はるさめ・片栗粉・ごま油・食パン	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・焼きのり・キャベツ・しいたけ・しょうが・オレンジ・あんずジャム
9 ・ 23	水 ご飯 えのきだけの佃煮 鮭のごま焼き かぼちゃのそぼろあんかけ もやしと油揚げのみそ汁	コーンいり蒸しパン 麦茶	さけ・鶏ひき肉・油揚げ・甘みそ・調整豆乳	精白米・ごま・片栗粉・三温糖・薄力粉・米ぬか油	えのきたけ・くりかぼちゃ・しょうが・りよくとうもろやし・たまねぎ・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム
10 ・ 24	木 食パン 鶏肉の塩麹焼き 小松菜のソテー ミネストローネ  カミカミ献立	ぎつねおむすび 麦茶	若鶏もも・ベーコン・油揚げ	食パン・米こうじ・調合油・じゃがいも・精白米・三温糖	こまつな・キャベツ・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ
11 ・ 25	金 麻婆丼 中華きゅうり もやしとワカメのスープ	豆乳寒フルーツ せんべい(少) 麦茶	木綿豆腐・ぶたひき肉・甘みそ・豆乳	精白米・砂糖・片栗粉・ごま油・三温糖・しょうゆせんべい	長ねぎ・たまねぎ・しょうが・きゅうり・りよくとうもろやし・カットわかめ・みかん缶詰・パインアップル缶詰・黄桃缶・粉寒天
12 ・ 26	土 焼きおにぎり ウインナー ブロッコリー 切干大根の味噌汁	かりんとう 麦茶	削り節つくだ煮・ウインナーソーセージ・油揚げ・淡色辛みそ	精白米・かりんとう(白)	ブロッコリー・切干しだいこん
14 ・ 28	月 ご飯 昆布の佃煮 かれのいの蒲焼 蒸しきゃべつのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	いちごマーブル蒸しパン 麦茶	まがれい・まぐろ油漬缶詰(白)・油揚げ・赤色辛みそ・豆乳	精白米・片栗粉・三温糖・なたね油・薄力粉・米ぬか油	刻み昆布・キャベツ・レモン・だいこん・いちごジャム

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	503	18.0	14.5	110	2.0	137	0.27	0.24	24	5.2	2.2
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	400	18	12~18	275	2~10	150~375	0.26	0.39	18	4	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	59%		たんぱく質エネルギー比(%)		14%		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		

\*都合により献立の内容を変更する場合があります。未満児は午前中におやつがあります。