

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 月	【1日】 かやくごはん 里芋のおかか煮 お麩とわかめのすまし汁 【15日】 たけのこごはん 里芋のおかか煮 お麩とわかめのすまし汁	【1日】 ぶどうゼリー おせんべい 【15日】 しょうゆおはぎ	油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね・ かつお節	精白米・こんにやく・大豆油・ 冷凍さといも・三温糖・釜焼き ふ・オレンジゼリー・しょうゆ せんべい・砂糖・いりごま	ごぼう・にんじん・カットわかめ・ 長ねぎ・たけのこ水煮・さやえんどう
2 火 30	ガバオライス風 人参ともやしのごま風味あえ きやべつのスープ	ツナとひじきのおむすび 	鶏ひき肉・鶏むね・まぐろ油 漬缶詰	精白米・米ぬか油・ごま油・ご ま・三温糖	青ピーマン・にんじん・たまねぎ・ しょうが・にんにく・りよくとうも やし・キャベツ
3 ・ 17 水	わかめご飯 鮭の塩焼き かぼちゃ煮 白菜とえのきのみそ汁	さつまいもケーキ (小麦粉) 牛乳	さけ・甘みそ・普通牛乳	精白米・砂糖・薄力粉・三温 糖・さつまいも	カットわかめ・かぼちゃ・はくさ い・えのきたけ・長ねぎ
4 ・ 18 木	食パン 鶏肉のケチャップ焼き きやべつのしらす炒め じゃが芋とかぶとコーンのスープ	ツナと生姜のおむすび	鶏もも・しらす干し・鶏ひき 肉・まぐろ油漬缶詰	食パン・三温糖・調合油・じゃ がいも・精白米	キャベツ・しょうが・かぶ・にんじ ん・冷凍コーン 
5 ・ 19 金	カレーうどん風 カリフラワーの塩昆布炒め 大根とわかめのスープ	牛乳寒 (みかん&パイナップル)	鶏むね・普通牛乳	うどん・砂糖・米ぬか油・三温 糖	にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ゆで カリフラワー・塩昆布・だいこん・ カットわかめ・粉寒天・みかん缶 詰・パイナップル缶詰
6 ・ 20 土	食パン ハンバーグ 温野菜(にんじん) 野菜スープ	デザート せんべい	ぶたかた 	食パン・いりごま・カスタード プディング・しょうゆせんべい	にんじん・たまねぎ・カットわか め・切干しいんげん
8 ・ 22 月	鶏肉ごはん 肉じゃが さつまいも汁	バナナココアクリームサンド 牛乳	鶏もも・ぶたかた・煮干し・ 甘みそ・普通牛乳	砂糖・ご飯・調合油・じゃがい も・しらす干し・冷凍さといも・ 食パン・三温糖	しょうが・にんじん・たまねぎ・ご ぼう・だいこん・長ねぎ・バナナ
9 ・ 23 火	チキンカレーライス ブロッコリー 小松菜・大根・えのきスープ	ヨーグルト せんべい	鶏むね・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・大豆油・ しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・にんにく・ しょうが・ブロッコリー・こまつ な・だいこん・えのきたけ
10 ・ 24 水	ご飯 昆布の佃煮 カレイのコンソース 具だくさんみそ汁	お好み焼き	まがれい・普通牛乳・油揚げ ・甘みそ・ぶたかた	精白米・米粉・有塩バター・ じゃがいも・薄力粉・三温糖・ 米ぬか油	刻み昆布・コーン缶詰クリーム・ゆ でスイートコーン・たまねぎ・カッ トわかめ・りよくとうもやし・長ね ぎ・にんじん・キャベツ・冷凍コー ン
11 ・ 25 木	食パン マカロニのクリーム煮 ベイクトさつまいも バナナ	きつねおむすび	鶏もも・普通牛乳・油揚げ	食パン・マカロニ・スパゲ ティ・大豆油・有塩バター・米 粉・米ぬか油・精白米・三温 糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ブロッコ リー・バナナ
12 ・ 26 金	麻婆丼 チンゲン菜炒め わかめと玉ねぎとえのきのみそ汁	さつまいも (蒸し)	木綿豆腐・ぶたひき肉・甘み そ	精白米・砂糖・片栗粉・大豆 油・さつまいも	長ねぎ・たまねぎ・しょうが・チン ゲンサイ・えのきたけ・カットわか め
13 ・ 27 土	お楽しみ弁当				

◆ 献立表に記入してある食材を、事前にチェックしていただき、

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	492	18.5	12.8	134	1.9	149	0.25	0.25	27	5.0	2
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	400	16~26	13~19	270	2.4(~11)	210(~310)	0.29	0.35	20	3.8以上	2.1未満
炭水化物エネルギー比(%)	65 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂 肪エネルギー比(%)※2		23 %		
	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。