

| 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 |
|---------------|--|--|---|---|--|
| 2 ・ 23 | 麦ごはん 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 夏野菜のカレースープ | 牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) アイスクリーム ビスケット | 牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏もも・アイスcream | 精白米・麦・パン粉・マカリン・じゃがいも・植物油・カレー粉・ビスケット | 秋イフルーツ・パセリ・ササゲ・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・にがうり |
| 3 ・ 17 | 肉豆腐丼 小松菜とひじきの和え物 清汁(白玉ふ) | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト オレンジ(50g) | 牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・調整豆乳 | 精白米・麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・じゃがいも・揚げ油・白玉ふ | バナナ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こまつな・きゅうり・ホールコン缶・えのきたけ・オリーブ |
| 4 ・ 18 | 麦ごはん 酢鶏 もずくスープ | 牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉ブルーミング | 牛乳・プロセサース・鶏肉・鶏卵・もずく・脱脂粉乳・きな粉・豆乳 | 精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス | しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・青ねぎ・干しブルーン |
| 5 ・ 19 | パン かぼちゃとツナのグラタン 野菜スープ | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク とうもろこし クッキー(15g) | 牛乳・まぐろ油漬缶・鶏肉・脱脂粉乳・粉チーズ・ベーコン | ウエハース・パン・マカリン・小麦粉・パン粉・クッキー | かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・スイートコーン |
| 20 | 金 キャロットごはん 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁 | 牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク ココアゼリー クラッカー(15g) | 牛乳・しらす干し・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天 | 精白米・麦・植物油・三温糖・じゃがいも・クラッカー | もも缶・にんじん・しそ葉・なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・青ねぎ |
| 7 ・ 21 | 土 鮭おにぎり 肉団子スープ | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ | 牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・鮭フレーク | せんべい・植物油・三温糖・ごま油・いりごま・片栗粉・丸ボーロ | はくさい・たまねぎ・にんじん・青ねぎ |
| 10 ・ 31 | 火 麦ごはん 清汁(白玉ふ) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根の中華風サラダ | 牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン | 牛乳・塩わかめ・高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・脱脂粉乳 | 精白米・麦・白玉ふ・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・コンフレク・ホットケーキミックス | オリーブ・青ねぎ・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・バナナ・干しぶどう |
| 11 ・ 24 | 水 火 麦ごはん 魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ | 牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ラッシー(牛乳) なし(50g) あられ | 牛乳・プロセサース・白身魚・豆乳・ドリンクヨーグルト | 精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・あられ | しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・オクラ・なし |
| 12 ・ 26 | 木 パン 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい | 牛乳・牛肉・ゆでだいず・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉 | パン・オリーブ油・黒砂糖・せんべい | バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームコーン缶・ホールコン缶・とうがんとパセリ |
| 27 | 金 麦ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き トマト(32g) 小松菜と豚肉の炒め物 | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト | 牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・粉チーズ・豚肉・調整豆乳・プレーンヨーグルト | ウエハース・精白米・麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油・三温糖 | パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・トマト・こまつな・もやし・にんじん・みかん缶・黄桃缶 |
| 14 ・ 28 | 土 スパゲティ・ナポリタン なし(70g) | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 かりんとう | 牛乳・豚肉 | せんべい・スパゲティ・植物油・かりんとう | たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・トマトピューレ・なし |
| 16 ・ 30 | 月 麦ごはん ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁 | 牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹 | 牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・粉チーズ・ベーコン・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天 | 精白米・麦・じゃがいも・植物油・バター・三温糖 | パイナップル缶・たまねぎ・にんじん・パセリ・さやいんげん・キャベツ・しめじ・かぼちゃ |
| 6 | 金 《夏祭り》 焼きそば ゼリー(以上児) 野菜ジュース(未満児) | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク きらきらゼリー(以) クッキー(以) ホットケーキ(未) | 牛乳・豚肉・ウインナー・かまぼこ・ゼラチン・脱脂粉乳 | せんべい・中華麺・クッキー・乳酸菌飲料・三温糖 | にんじん・たまねぎ・キャベツ・青ねぎ・しょうが |
| 25 | 水 《誕生会》 五目ごはん から揚げ レタス カラフルポテトサラダ 清汁 オレンジ | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) りんごジュース ワッフル | 牛乳・鶏肉・鶏卵・油揚げ ロースハム | ウエハース・精白米・じゃがいも・麩・片栗粉・ワッフル・りんごジュース | にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・みつば・オレンジ |
| 13 | 金 生姜焼き丼 みそ汁 | 牛乳 ウエハース7g(未満児) 牛乳 蒸しパン | 牛乳・豚肉 | ウエハース・精白米・蒸しパン 三温糖 | たまねぎ・にんじん・えのき・しょうが・青ねぎ |

| 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(レチノール活性当量:RAE)(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 | 506 | 20.8 | 16.8 | 325 | 2.4 | 221 | 0.29 | 0.48 | 28 | 3.8 | 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 | 0.3 | 20 | 3.5以上 | 1.9未満 |
| 炭水化物エネルギー比(%) | 54% | | たんぱく質エネルギー比(%) | | 16% | | 脂肪エネルギー比(%)※2 | | 30% | | |
| | 目安:50%以上、65%未満 | | | | 目安:13%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%)