

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	ごはん スタミナ焼き肉 中華サラダ えのき茸のみそ汁	牛乳 (10時) 牛乳 カステラ	普通牛乳・ぶたロース (脂身)・甘みそ・ロースハム・豆みそ・油揚げ	精白米・いりごま・はるさめ・三温糖・ごま油・ホットケーキミックス	しょうが・にんにく・にら・根深ねぎ・だいずもやし・きゅうり・えのきたけ
2	土	トマトスパゲティ チーズ オレンジ	麦茶 (10時) 麦茶 クッキー	ベーコン・プロセスチーズ・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・薄力粉・三温糖	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・冷凍ほうれんそう・オレンジ
4	月	カレー南蛮 餃子 フルーツミックス	牛乳 (10時) 牛乳 グレープゼリー	普通牛乳・ぶたもも・ぶたひき肉・ゼラチン	ゆでうどん・ぎょうざの皮・ごま油・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・にら・にんにく・もも缶詰・みかん缶詰・パイナップル缶詰・ぶどうジュース
5	火	ごはん 白身魚のムニエル わかめサラダ 白菜のスープ	牛乳 (10時) 牛乳 クラッカーサンド	普通牛乳・ロースハム・ぶたもも	精白米・薄力粉・無塩バター・はるさめ・ソーダクラッカー	生わかめ・きゅうり・にんじん・はくさい・ほうれんそう・もやし・いちごジャム
6	水	ごはん 松風焼き ほうれん草としめじのサラダ 豚汁	牛乳 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・鶏卵・ぶたもも・木綿豆腐・甘みそ	精白米・調合油・じゃがいも・生いも板こんにやく・あられ	ほうれんそう・ほんしめじ・だいこん・ごぼう・にんじん・根深ねぎ
7	木	食パン 豚肉のカレー焼き ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・ぶたもも (赤肉)・ロースハム・鶏卵	食パン・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・三温糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・トマトホール缶詰・にんじん・ほうれんそう
8	金	ごはん つくねの小判焼き きゃべつの甘酢 青菜のみそ汁	牛乳 (10時) 牛乳 ドーナツ	鶏ひき肉・豆みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・ごま油・三温糖・ごま・薄力粉・無塩バター	根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・ゆでほうれんそう
9	土	きつねうどん フルーツのヨーグルトかけ	麦茶 (10時) 麦茶 せんべい	油揚げ・プレーンヨーグルト	うどん・三温糖・あられ	ゆでにんじん・ゆでたまねぎ・ゆでこまつな・もも缶詰・みかん缶詰
11	月	ツナスパゲティ フライドチキン きゃべつとみかんのサラダ	牛乳 (10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・まぐろ油漬缶詰 (白)・若鶏手羽	マカロニ・スパゲティ・片栗粉・調合油・強力粉・三温糖・無塩バター	葉にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
12	火	ごまご飯 白身魚のホイル焼き ブロッコリーのサラダ 小松菜と麩のすまし汁	牛乳 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・すけとうだら・バルメザンチーズ・かつお節・甘みそ・鶏卵	精白米・ごま・調合油・車ふ・薄力粉・三温糖	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・レタス・きゅうり・トマト・こまつな・根深ねぎ
13	水	ごはん 豆腐ナゲット ひじきサラダ 油揚げとかぶのみそ汁豆乳	牛乳 (10時) 牛乳 コーンフレーク	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・調整豆乳・甘みそ	精白米・三温糖・片栗粉・コーンフレーク	たまねぎ・ひじき・きゅうり・ゆでにんじん・キャベツ・かぶの葉・かぶ
14	木	食パン (いちごジャム) チーズハンバーグ わかめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム	食パン・パン粉・あられ	いちごジャム・たまねぎ・トマトケチャップ・生わかめ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒
15	金	焼きそば シュウマイ トマトサラダ 乳酸菌飲料	牛乳 (10時) 牛乳 カステラ	普通牛乳・ロースハム・かつお節・ぶたひき肉・乳酸菌飲料・バルメザンチーズ	中華麺・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・三温糖・食パン	キャベツ・もやし・にんじん・生しいたけ・あおりのり・たまねぎ・トマト・きゅうり・カットわかめ・トマトケチャップ

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	404	18.3	14.9	328	2.0	201	0.33	0.36	23	3.5	2.0
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	450	18	16	225	2.3	200	0.25	0.3	18	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	48 %		たんぱく質エネルギー比(%)		18 %		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		

※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
16	土	トマトスパゲティ チーズ オレンジ	麦茶 (10時) 麦茶 クッキー	ベーコン・プロセスチーズ・ 鶏卵	マカロニ・スパゲティ・薄力 粉・三温糖	トマトホール缶詰・にんじん・たま ねぎ・冷凍ほうれんそう・オレンジ
18	月	カレー南蛮 餃子 フルーツミックス	牛乳 (10時) 牛乳 グレープゼリー	普通牛乳・ぶたもも・ぶたひ き肉・ゼラチン	ゆでうどん・ぎょうざの皮・ご ま油・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・キャベツ・にら・にんにく・も も缶詰・みかん缶詰・パインアップ ル缶詰・ぶどうジュース
19	火	ごはん 白身魚のムニエル わかめサラダ 白菜のスープ	牛乳 (10時) 牛乳 クラッカーサンド	普通牛乳・ロースハム・ぶた もも	精白米・薄力粉・無塩バター・ はるさめ・ソーダクラッカー	生わかめ・きゅうり・にんじん・ほ くさい・ほうれんそう・もやし・い ちごジャム
20	水	ごはん 松風焼き ほうれん草としめじのサラダ 豚汁	牛乳 (10時) 牛乳 せんべい	普通牛乳・鶏卵・ぶたもも・ 木綿豆腐・甘みそ	精白米・調合油・じゃがいも・ 生いも板こんにやく・あられ	ほうれんそう・ほんしめじ・だいこ ん・ごぼう・にんじん・根深ねぎ
21	木	食パン 豚肉のカレー焼き ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・ぶたもも (赤 肉)・ロースハム・鶏卵	食パン・じゃがいも・マヨネー ズ・薄力粉・三温糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ト マトホール缶詰・にんじん・ほうれ んそう
22	金	ごはん スタミナ焼き肉 中華サラダ えのき茸のみそ汁	牛乳 (10時) 牛乳 カステラ	普通牛乳・ぶたロース (脂 身)・甘みそ・ロースハム・ 豆みそ・油揚げ	精白米・いりごま・はるさめ・ 三温糖・ごま油・ホットケーキ ミックス	しょうが・にんにく・にら・根深ね ぎ・だいずもやし・きゅうり・えの きたけ
23	土	きつねうどん フルーツのヨーグルトかけ	麦茶 (10時) 麦茶 せんべい	油揚げ・プレーンヨーグルト	うどん・三温糖・あられ	ゆでにんじん・ゆでたまねぎ・ゆで こまつな・もも缶詰・みかん缶詰
25	月	ツナスパゲティ フライドチキン きゃべつとみかんのサラダ	牛乳 (10時) 牛乳 ビスケット	普通牛乳・まぐろ油漬缶詰 (白)・若鶏手羽	マカロニ・スパゲティ・片栗 粉・調合油・強力粉・三温糖・ 無塩バター	葉にんじん・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・みかん缶詰
26	火	ごまご飯 白身魚のホイル焼き ブロッコリーのサラダ 小松菜と麩のすまし汁	牛乳 (10時) 牛乳 クッキー	普通牛乳・すけとうだら・パ ルメザンチーズ・かつお節・ 甘みそ・鶏卵	精白米・ごま・調合油・車ふ・ 薄力粉・三温糖	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・ レタス・きゅうり・トマト・こまつ な・根深ねぎ
27	水	ごはん 豆腐ナゲット ひじきサラダ 油揚げとかぶのみそ汁豆乳	牛乳 (10時) 牛乳 コーンフレーク	普通牛乳・木綿豆腐・ぶたひ き肉・鶏卵・まぐろ油漬缶 詰・油揚げ・調整豆乳・甘み そ	精白米・三温糖・片栗粉・コー ンフレーク	たまねぎ・ひじき・きゅうり・ゆで にんじん・キャベツ・かぶの葉・か ぶ
28	木	食パン (いちごジャム) チーズハンバーグ わかめサラダ コーンスープ	牛乳 (10時) 牛乳 プリン	普通牛乳・ぶたひき肉・鶏ひ き肉・鶏卵・ロースハム	食パン・パン粉・コーンミー ル・三温糖	いちごジャム・たまねぎ・トマトケ チャップ・生わかめ・きゅうり・にん じん
29	金	ごはん つくねの小判焼き きゃべつの甘酢 青菜のみそ汁	牛乳 (10時) 牛乳 ドーナツ	鶏ひき肉・豆みそ・普通牛 乳・鶏卵	精白米・ごま油・三温糖・ご ま・薄力粉・無塩バター	根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・ゆ でほうれんそう
30	土	トマトスパゲティ チーズ オレンジ	麦茶 (10時) 麦茶 クッキー	ベーコン・プロセスチーズ・ 鶏卵	マカロニ・スパゲティ・薄力 粉・三温糖	トマトホール缶詰・にんじん・たま ねぎ・冷凍ほうれんそう・オレンジ

仕入れの都合により献立の変更があります。変更の有無は展示給食・ブログでご確認下さい。

サラダに使用しているドレッシングは卵を使用しています。

\*アレルギー児にはアレルギー物質除去食を提供しています。