

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	その他
1	金	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ にんじんの甘煮 洋風みそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセチス・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・ベーコン・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・じゃがいも・マロニ・黒砂糖	たまねぎ・ホルロン缶・にんじん・キャベツ	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ
2	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶・加糖ヨーグルト	ビーフン・植物油・ごま油・クワカ	キウイフルーツ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・パナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
4	月	麦ごはん(未満児用) 納豆の天ぷら トマト(32g) さといものみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) パイ	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・厚揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・さといも・パイ菓子	にんじん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・みかん	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
5	火	麦ごはん(未満児用) わかめスープ(ねぎ)(未満児用) 豚肉の生姜焼き ほうれんそうとしらすのごま和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 大芋いも	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・調整豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・さつまいも・揚げ油・黒ごま	バナナ・青ねぎ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・もやし	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん
6	水	麦ごはん(未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ココ野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・バター	れんこん・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな・だいこん	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー
7	木	麦ごはん(未満児用) コンソメスープ(未満児用) 魚のマヨネーズ焼き れんこんとツナの甘辛炒め	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・木綿豆腐・魚・粉チーズ・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	ウエハース・精白米・押麦・パン粉・植物油・マヨネーズ・三温糖・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・パセリ・マッシュルーム・れんこん・さやいんげん	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・清酒・みりん
8	金	ロールパン(未満児用) かぼちゃシチュー きゅうりとだいこんのカレマネ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク ☆きこつねごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・油揚げ	ロールパン・植物油・バター・小麦粉・三温糖・精白米・いり白ごま	みかん缶・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・カブ・冷凍グリーンピース・きゅうり・だいこん・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・コンメ・食塩(塩もみ用)・カレー粉・濃口しょうゆ・みりん・かつおだし
9	土	肉うどん キウイフルーツ(50g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・カステラ	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
11	月	麦ごはん(未満児用) タンドリーチキン ゆでブロッコリー(25g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏もも・豆乳・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・カスタード・プリン	りんご・しょうが・にんにく・レモン果汁・ブロッコリー・ホルロン缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・いちご・キウイフルーツ・みかん缶	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし
12	火	麦ごはん(未満児用) 鮭のごま揚げ 焼きかぼちゃ(30g) チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・紅鮭・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・小麦粉・片栗粉・いり白ごま・黒ごま・揚げ油・食パン・いちごジャム	パンアップル缶・かぼちゃ・チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
13	水	ぶどうパン(未満児用) ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 ☆きのこパスタの豚肉あんかけ(おやつ)	牛乳・プロセチス・白身魚・牛肉・調整豆乳・ベーコン	ぶどうパン・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・精白米・押麦・バター	トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホルロン缶・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ	白ワイン・コンメ・食塩・オイスターソース・清酒・濃口しょうゆ
14	木	麦ごはん(未満児用) すきやき かぶのサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛肉・焼き豆腐・ロースハム・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・コンフレーク・ホットケーキミックス	糸こんにゃく・はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ・かぶ・パセリ・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・食塩

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(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)
今月の平均栄養量	485	18.7	15.0	305	2.3	216	0.31	0.48	29	4.0	1.6
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

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	その他
1	金	かみかみバーグ にんじんの甘煮 洋風みそ汁	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛ひき肉・豚ひき肉・ ひじき・ベーコン・脱脂粉 乳・きな粉	植物油・パン粉・三温 糖・じゃがいも・マ マニ・黒砂糖	たまねぎ・ホーロン缶・にんじ ん・キャベツ	濃口しょうゆ・食塩・煮 干しだし・米みそ
2	土	汁ビーフン ヨーグルト (固形)	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶・加糖ヨーグル ト・牛乳	ビーフン・植物油・ごま 油・クワカー	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・もやし・ビーマン・乾しい たけ・しょうが・バナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・ガーリックパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし
4	月	納豆の天ぷら トマト(32g) さといものみそ汁	ホワイトミルク みかん(70g) パイ	納豆・あおのり・鶏 卵・厚揚げ・脱脂粉乳	小麦粉・揚げ油・さと いも・パイ菓子	にんじん・トマト・たまねぎ・ 青ねぎ・みかん	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・乳 酸菌飲料 (希釈)
5	火	豚肉の生姜焼き ほうれんそうとしらすのごま和え	豆乳 大学いも	豚肉・しらす干し・調 整豆乳	植物油・すりごま・三 温糖・さつまいも・揚 げ油・黒ごま	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ほうれんそう・もやし	清酒・みりん・濃口し ょうゆ
6	水	厚揚げとキャベツの回鍋肉 ココロ野菜の清汁	スキムミルク おからマフィン	豚肉・厚揚げ・脱脂粉 乳・鶏卵・おから・牛 乳	植物油・三温糖・ごま 油・小麦粉・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・ビーマン・こまつな・だい こん	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・かつお昆布だ し・食塩・ベーキングパウダー
7	木	魚のマヨネーズ焼き れんこんとツナの甘辛炒め	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	魚・粉チーズ・牛乳・ま ぐる油漬缶・脱脂粉 乳・粉寒天・豆乳・き な粉	パン粉・植物油・マヨ ネーズ・三温糖・黒砂糖	パセリ・たまねぎ・マッシュ ルーム 缶・れんこん・にんじん・さ やいんげん	白ワイン・食塩・清酒・み りん・濃口しょうゆ
8	金	かぼちゃシチュー きゅうりとだいこんのカレマリネ	スキムミルク ☆こぎつねごはん (おやつ)	鶏肉・脱脂粉乳・油揚 げ	植物油・バター・小麦 粉・三温糖・精白米・ いり白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・カブチキ・冷凍グリーンビ ン・きゅうり・だいこん・レ ン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・コン メ・食塩(塩もみ用)・カ レ粉・濃口しょうゆ・み りん・かつおだし
9	土	肉うどん キウイフルーツ(50g)	牛乳 カステラ	牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
11	月	タンドリーチキン ゆでブロッコリー(25g) キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク プリン・ア・ラ・モード	鶏もも・豆乳・調整豆 乳・脱脂粉乳	カスタードプリン	しょうが・にんにく・レン 果汁・ブロッコリー・ホーロン 缶・キャ ベツ・たまねぎ・にんじん・ パセリ・いちご・キウイフルーツ・み かん缶	カレー粉・食塩・トマトケ チャップ・鳥がらだし
12	火	鮭のごま揚げ 焼きかぼちゃ(30g) チンゲンサイのスープ	スキムミルク ジャムサンド	紅鮭・鶏卵・鶏肉・脱 脂粉乳	小麦粉・片栗粉・いり 白ごま・黒ごま・揚げ 油・食パン・いちごジャム	かぼちゃ・チンゲンサイ・たま ねぎ・にんじん	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩
13	水	ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	豆乳 きのこたっぷり洋風風船ごはん (おやつ)	白身魚・牛肉・調整豆 乳・ベーコン	じゃがいも・カレー油・ 植物油・三温糖・精白 米・押麦・バター	トマト・たまねぎ・にんにく・ パセリ・こまつな・にんじん・ ホーロン缶・生しいたけ・しめ じ・えのきたけ・青ねぎ	白ワイン・コンメ・食塩・オ イスターソース・清酒・濃口し ょうゆ
14	木	すきやき かぶのサラダ	スキムミルク シリアルスコーン	牛肉・焼き豆腐・ロース ハム・脱脂粉乳・牛乳	植物油・三温糖・コーン フレーク・ホットケキックス	糸こんにゃく・はくさい・た まねぎ・にんじん・えのきた け・青ねぎ・かぶ・パセリ・バ ナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩(塩 もみ用)・食酢・食塩

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)( $\mu$ g)	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)
今月の平均栄養量	413	19.0	14.3	305	2.6	220	0.32	0.50	30	3.9	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満