

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	月	麦ごはん(未満児用) 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) ぜんべい7g(未満児) 牛乳 いちご(50g) ビスケット	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏肉	せんべい・精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・ビスケット	にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・たまねぎ・ホルホーン缶・いちご	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
2	火	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) パインアップル缶(缶)30g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・魚・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・クッキー	パインアップル缶・しょうが・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
3	水	麦ごはん(未満児用) 豚肉とピーマンの炒め煮 野菜スープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 りんごゼリー かりんとう	牛乳・豚肉・粉寒天	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・じゃがいも・三温糖・かりんとう	みかん缶・ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・キャベツ・たまねぎ・セロリ・パセリ・りんご・りんごジュース	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
4	木	麦ごはん(未満児用) 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 ふかしもち	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩わかめ	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・さつまいも	いちご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・はくさい・えのきたけ・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ
5	金	ロールパン(未満児用) 魚のパン粉焼き スナックえんどう(15g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 <small>はくさいと煮干しの麦ごはん(おやつ)</small>	牛乳・プロセス・白身魚・鶏卵・粉チーズ・調整豆乳・しらす干し・削り節	ロールパン・パン粉・マーガリン・精白米・押麦・ごま油・いり白ごま	パセリ・スナックえんどう・ホルホーン缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6	土	炒めそば りんご(60g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 カステラ	牛乳・豚肉・調整豆乳	ウエハース・中華めん・植物油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・りんご	中華スープの素・食塩・中濃ソース・トマトケチャップ
8	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 魚のみそ煮 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・魚・しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・すりごま・小麦粉・マーガリン	みかん缶・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・ベーキングパウダー・バナナエッセンス
9	火	ぶどうパン(未満児用) ハンバーグ ゆでいんげん(13g) トマトスープ(じゃがいも)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	ウエハース・ぶどうパン・植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・トマト・にんじん・パセリ・みかん缶・パインアップル缶	食塩・オリーブオイル・トマトケチャップ・ウスターソース・鳥がらだし・ローリエ
10	水	麦ごはん(未満児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・塩わかめ・魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・食パン・グラニュー糖・無塩バター	バナナ・だいこん・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩
11	木	麦ごはん(未満児用) カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・調整豆乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがいも・マーガリン・カレー粉・すりごま・ごま油・マカロニ・三温糖	りんご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・グリーンアスパラガス	鳥がらだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩・濃口しょうゆ
12	金	麦ごはん(未満児用) 鶏のから揚げ レタス(10g) かき玉汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 小松菜とレーズンのマフィン	牛乳・プロセス・鶏もも・鶏卵・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	しょうが・レタス・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ・干しぶどう・こまつな	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・食塩
13	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・ドリンヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガリン・パン粉・丸ボーロ	レタス・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース

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	475	18.7	14.7	278	2.2	225	0.32	0.47	25	4.3	1.7
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	・月	麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 いちご(50g) ビスケット	豚ひき肉・木綿豆腐・ 鶏肉・牛乳	植物油・ごま油・三温 糖・片栗粉・ビスケット	にんじん・青ねぎ・にんに く・しょうが・チンゲンサイ・た まねぎ・ホルホーン缶・いちご	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
2	16 火	魚の照り焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	豆乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	魚・調整豆乳	三温糖・植物油・クラッ カー	しょうが・にんじん・かぼ ちゃ・たまねぎ・青ねぎ・パ パ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
3	・水	豚肉とピーマンの炒め煮 野菜スープ	牛乳 りんごゼリー かりんとう	豚肉・牛乳・粉寒天	ごま油・片栗粉・じゃ がいも・三温糖・かり んとう	ゆでたけのこ・ピーマン・にん じん・キャベツ・たまねぎ・セリ ー・パセリ・りんご・りんご ジュース	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・鳥がらだし
4	・木	肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 ふかしも	牛肉・厚揚げ・塩わか め・牛乳	じゃがいも・植物油・ 三温糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リンピース・はくさい・えのきた け・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
5	・金	魚のパン粉焼き スナックえんどう(15g) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 <small>はくさいと鶏卵の混ぜごはん(おやつ)</small>	白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・調整豆乳・牛乳・ しらす干し・削り節	パン粉・マーガリン・精白 米・押麦・ごま油・い り白ごま	パセリ・スナックえんどう・ホルホ ーン缶・キャベツ・たまねぎ・にん じん・こまつな	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・濃口しょうゆ
6	・土	炒めそば りんご(60g)	豆乳 カステラ	豚肉・調整豆乳	中華めん・植物油・カス テラ	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・ しょうが・りんご	中華スープの素・食塩・中 濃ソース・トマトケチャップ
8	・月	魚のみそ煮 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク マドレーヌ	魚・しらす干し・脱脂 粉乳・鶏卵・牛乳	三温糖・すりごま・小 麦粉・マーガリン	しょうが・にんじん・こまつ な・もやし	赤色辛みそ・濃口しょう ゆ・清酒・ペーキングパウ ダー・パリエッセンス
9	・火	ハンバーグ ゆでいんげん(13g) トマトスープ(じゃがいも)	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・牛乳・豚肉・脱 脂粉乳・プレーンヨーグルト	植物油・パン粉・じゃ がいも・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・トマ ト・にんじん・パセリ・みかん 缶・ハイアップル缶	食塩・オリーブオイル・トマ トケチャップ・ウスターソース・鳥がらだ し・ローリエ
10	・水	魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	スキムミルク シュガートースト	魚・鶏卵・ロースム・脱脂 粉乳	三温糖・植物油・食パ ン・クレーン糖・無塩バター	トマト・ほうれんそう・たまね ぎ・にんじん	食塩
11	・木	カレーシチュー 春キャベツの和え物	豆乳 マカロニのきな粉和え	牛肉・脱脂粉乳・調整 豆乳・きな粉	じゃがいも・マーガリン・カ レーウ・すりごま・ごま 油・マカロニ・三温糖	たまねぎ・にんじん・りん ご・冷凍グリーンピース・トマトビュ レ・キャベツ・グリーンアスパラガス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ
12	・金	鶏のから揚げ レタス(10g) かき玉汁	スキムミルク 小松菜とレーズンのマフィン	鶏もも・鶏卵・脱脂粉 乳・豆乳	片栗粉・揚げ油・ホットケ ーキックス・三温糖	しょうが・レタス・たまねぎ・ もやし・にんじん・青ねぎ・ 干しぶどう・こまつな	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・鳥がらだし・ 食塩
13	・土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	鶏卵・牛ひき肉・豚ひ き肉・粉チーズ・牛乳・ トリングヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガ リン・パン粉・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・ピー マン・トマトビュレ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスター ソース

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	407	19.1	14.7	266	2.5	243	0.33	0.48	25	4.5	1.8
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