

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	水	ぶどうパン (未満児用) チキンクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・粉寒天・豆乳・きな粉	せんべい・ぶどうパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・三温糖・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍がリンピース・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・ローエ・食塩・食塩 (塩もみ用)・食酢
7	火	麦ごはん (未満児用) 魚の新緑揚げ トマト (32g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳 (未満児) りんご40g (未満児) 牛乳 そらまめ クラッカー (15g)	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・クッキー	りんご・パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・そらまめ (さや入り)	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
8	水	麦ごはん (未満児用) 鶏のマリネ焼き にんじんの甘煮 中華スープ	牛乳 (未満児) オレンジ50g (未満児) スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・鶏肉・ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・ホットケーキミックス・無塩バター	レゾ・たまねぎ・しょうが・にんじん・ゆでたけのこ・こまつな・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・食塩・鳥がらだし
9	木	麦ごはん (未満児用) 清汁 (白玉ふ・たまねぎ) 高野豆腐と野菜の含め煮 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク パスプーサ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	ウエハース・精白米・押麦・白玉ふ・植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・青ねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍がリンピース・切干だいこん・きゅうり・レモン果汁	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・みりん・食塩 (塩もみ用)・米みそ・ベーキングパウダー・重曹・バナエッセンス
10	金	ピースごはん (未満児用) いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) 豆乳 オレンジゼリー クッキー (15g)	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・オリーブ油・じゃがいも・三温糖・クッキー	バナナアップル缶・がリンピース・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・ホルモン缶・にんじん・みかんジュース・みかん缶	食塩・清酒・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
11	土	チャンポン 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) パイ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・パイ菓子	バナナアップル缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
13	月	麦ごはん (未満児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁 (豆腐)	牛乳 (未満児) オレンジ50g (未満児) 豆乳ココア ベジタクッキー	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・豆乳・鶏卵	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・バター	レゾ・ゆでたけのこ・たまねぎ・黄ピーマン・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・ビュココア・ベーキングパウダー
14	火	麦ごはん (未満児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) スキムミルク ナポリタン (おやつ)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ベーコン	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホルモン缶・干しぶどう・黄ピーマン・ピーマン	食塩・カレー粉・トマトチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・コンソメ・ウスターソース
15	水	麦ごはん (未満児用) 豆腐のハンバーグ レタス (10g) ベーコンとキャベツのスープ	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) ラッシー (牛乳) フルーツミルクかん	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・トリングヨーグルト・粉寒天	精白米・押麦・植物油・パン粉・ごま油・三温糖	たまねぎ・レタス・キャベツ・にんじん・パセリ・トマト・バナナ・バナナアップル缶・みかん缶	バター・米みそ・鳥がらだし・食塩
2	木	麦ごはん (未満児用) うま煮 若竹汁 (えのきたけ入り)	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) 豆乳 ツナごはん (おやつ)	牛乳・鶏もも・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖	バナナ・糸こんにやく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・清酒
17	金	ロールパン (未満児用) 魚のトマトソース焼き ポテトミルクスープ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・魚・脱脂粉乳	せんべい・ロールパン・植物油・三温糖・じゃがいも・バター・片栗粉・小麦粉・三温糖・甘納豆 (あずき)	しょうが・たまねぎ・トマト缶・にんじん・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ベーキングパウダー・米みそ
18	土	肉うどん メロン (85g)	牛乳 (未満児) みかん (缶) (未満児) 牛乳 パームクーヘン	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・パームクーヘン	みかん缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・レモン	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん

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	477	18.2	14.6	279	2.3	204	0.29	0.45	24	4.5	1.8
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	水	チキンクリームシチュー フレンチサラダ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	鶏もも・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・粉寒天・豆乳・きな粉	じゃがいも・植物油・マカリン・小麦粉・三温糖・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍がリンピース・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・ローエ・食塩・食塩(塩もみ用)・食酢
7	火	魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 そらまめ クラッカー(15g)	白身魚・鶏卵・厚揚げ・牛乳	小麦粉・揚げ油・クラッカー	パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・そらまめ(さや入り)	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
8	水	鶏のマリネ焼き にんじんの甘煮 中華スープ	スキムミルク レーズンスコーン	鶏肉・ロースム・鶏卵・脱脂粉乳・牛乳	三温糖・植物油・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・しょうが・にんじん・ゆでたけのこ・こまつな・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・食塩・鳥がらだし
9	木	高野豆腐と野菜の含め煮 切干し大根のみそマネズ和え	スキムミルク バスプーサ	鶏肉・高野豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・小麦粉・グレープフルーツ糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍がリンピース・切干だいこん・きゅうり・レモン果汁	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・煮干しだし・みりん・食塩(塩もみ用)・米みそ・ベネクトンパウダー・重曹・パロエッセンス
10	金	いろいろ野菜と魚のオリーブ焼き 青菜のスープ	豆乳 オレンジゼリー クッキー(15g)	白身魚・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・粉寒天	オリーブ油・じゃがいも・三温糖・クッキー	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・ホルモン缶・にんじん・みかんジュース・みかん缶	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ
11	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) パイ	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・ごま油・パイ菓子	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
13	月	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	豆乳ココア ベジタクッキー	豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・豆乳・鶏卵	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・小麦粉・バター	ゆでたけのこ・たまねぎ・黄ピーマン・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・ビュココア・ベネクトンパウダー
14	火	カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク ナポリタン(おやつ)	牛肉・脱脂粉乳・ベーコン	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・スパゲティ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホルモン缶・干しぶどう・黄ピーマン・ヒーマン	食塩・カレー粉・トマト好マリア・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・コンソメ・ウスターソース
15	水	豆腐のハンバーグ レタス(10g) ベーコンとキャベツのスープ	ラッシー(牛乳) フルーツミルクかん	牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・牛乳・トリンヨーグルト・粉寒天	植物油・パン粉・ごま油・三温糖	たまねぎ・レタス・キャベツ・にんじん・パセリ・トマト・バナナ・ハイジツアップル缶・みかん缶	ツツミ・米みそ・鳥がらだし・食塩
2	木	うま煮 若竹汁(えのきたけ入り)	豆乳 ツナごはん(おやつ)	鶏もも・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳・まぐろ油漬缶	じゃがいも・植物油・三温糖・精白米・押麦	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・清酒
17	金	魚のトマトソース焼き ポテトミルクスープ	スキムミルク みそ万十	魚・脱脂粉乳	植物油・三温糖・じゃがいも・バター・片栗粉・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	しょうが・たまねぎ・トマト缶・にんじん・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ベネクトンパウダー・米みそ
18	土	肉うどん メロン(85g)	牛乳 バームクーヘン	牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・三温糖・バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・メロン	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん

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	396	18.2	14.3	267	2.5	216	0.29	0.45	21	4.5	1.9
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