

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	木	麦ごはん(未満児用) みそ汁(たまねぎ)(未満児用) 厚揚げとキャベツの回鍋肉 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・プロセスチーズ・塩わかめ・牛肉・厚揚げ・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・グニュー糖・米粉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)・干しぶどう	煮干しだし・米みそ・麦みそ・赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・ベーキングパウダー・バナナジュース
2	金	食パン(未満児用) ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク 大豆ごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・油揚げ・ゆでだいず	食パン・植物油・バター・小麦粉・精白米・押麦	いちご・ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし・清酒・みりん
3	土	肉うどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) パンアップ(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	パンアップ缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
5	月	麦ごはん(未満児用) 魚の元気揚げ レタス(10g) 納豆汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳・魚・納豆・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押麦・黒ごま・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・三温糖	しょうが・しそ葉・レタス・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6	火	ミルクパン(未満児用) チリコンカン 野菜スープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・牛ひき肉・ゆでだいず・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ	ミルクパン・パン粉・ドミグラスソース・植物油・じゃがいも・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・セロリ・パセリ・レモン果汁	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
7	水	麦ごはん(未満児用) 漬汁(生しいたけ・白玉ふ)(未満児用) 魚の照り焼き にんじんの甘煮 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 フルーツサンド	牛乳・プロセスチーズ・魚・ロースハム・調整豆乳	精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・植物油・ごま油・すりごま・ロールパン・生クリーム(植物性)	生しいたけ・青ねぎ・しょうが・にんじん・切干だいこん・きゅうり・バナナ・もも缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・食塩(塩もみ用)・食酢
8	木	麦ごはん(未満児用) 牛肉とピーマンの炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きな粉ブルーミング	牛乳・牛肉・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	ウエハース・精白米・押麦・ごま油・片栗粉・ホットケーキミックス・植物油・三温糖	ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しプルーン	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
9	金	麦ごはん(未満児用) 豆腐の野菜あんかけ 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 焼きいも	牛乳・鶏もも・木綿豆腐・ひじき	精白米・押麦・三温糖・片栗粉・すりごま・ごま油・さつまいも	もも缶・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・こまつな・ホルモーン缶	かつおだし・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・みりん
10	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) キツイフルーツ50g(未満児) 牛乳 みかん(70g) 丸ボーロ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・トリングヨーグルト	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	キツイフルーツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホルモーン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・みかん	食塩・コンソメ・トマトチャップ・ウスターソース
26	月	麦ごはん(未満児用) 鮭とほうれんそうのオスターソース炒め もずくスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン)	牛乳・鮭・もずく・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・押麦・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	レンゲ・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ・青ねぎ	食塩・清酒・オスターソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・重曹
13	火	麦ごはん(未満児用) カレー煮 フレンチサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 りんご(50g) クラッカー(10g)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・クッキー	バナナ・たまねぎ・にんじん・ホルモーン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・カレー粉・トマトチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食酢
14	水	麦ごはん(未満児用) 魚のパン粉焼き ゆでいんげん 豆腐とコロコロ野菜の清汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・木綿豆腐・調整豆乳・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・パン粉・マーガリン・小麦粉・三温糖・無塩バター・植物油	パセリ・さやいんげん・こまつな・にんじん・だいこん	食塩・白ワイン・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・ビュッコー・ベーキングパウダー

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	478	18.4	14.7	299	2.2	225	0.26	0.46	25	4.4	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	木	厚揚げとキャベツの回鍋肉 レモン酢和え(しらす干し)	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・厚揚げ・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	植物油・三温糖・ごま油・グラニュー糖・米粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・ベーキングパウダー・バナナエッセンス
2	金	ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	スキムミルク 大豆ごはん(おやつ)	鶏肉・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・油揚げ・ゆでだいず	植物油・バター・小麦粉・精白米・押麦	ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし・清酒・みりん
3	土	肉うどん バナナ(75g)	牛乳 カステラ	牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・三温糖・カサア	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
5	月	魚の元気揚げ レタス(10g) 納豆汁	スキムミルク いちご牛乳寒天	魚・納豆・油揚げ・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	黒ごま・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・三温糖	しょうが・しそ葉・レタス・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6	火	チリコンカーン 野菜スープ	スキムミルク チーズケーキ	牛ひき肉・ゆでだいず・脱脂粉乳・鶏卵・クリームチーズ・牛乳	パプリカ・ドミグラスソース・植物油・じゃがいも・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・セリ・パセリ・レモン果汁	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
7	水	魚の照り焼き にんじんの甘煮 切干し大根の中華風サラダ	豆乳 フルーツサンド	魚・ロースハム・調整豆乳	三温糖・植物油・ごま油・すりごま・ロールパン・生クリーム(植物性)	しょうが・にんじん・切干だいこん・きゅうり・バナナ・もも缶	みりん・濃口しょうゆ・食塩・食塩(塩もみ用)・食酢
8	木	牛肉とピーマンの炒め煮 具だくさんみそ汁	スキムミルク きな粉ブルーベリーマフィン	牛肉・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	ごま油・片栗粉・ホットケーキミックス・植物油・三温糖	ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・はくさい・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しブルーベリー	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
9	金	豆腐の野菜あんかけ 小松菜とひじきの和え物	牛乳 焼きいも	鶏もも・木綿豆腐・ひじき・牛乳	三温糖・片栗粉・すりごま・ごま油・さつまいも	にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・こまつな・ホルゴン缶	かつおだし・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・みりん
10	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 みかん(70g) 丸ボーロ	豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・トリングヨーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホルゴン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・みかん	食塩・コンソメ・トマトチャップ・ウスターソース
26	月	鮭とほうれんそうのオムレツ炒め もずくスープ	スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン)	鮭・もずく・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ・青ねぎ	食塩・清酒・オムレツソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・重曹
13	火	カレー煮 フレンチサラダ	牛乳 りんご(50g) クラッカー(10g)	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・牛乳	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・ホルゴン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・りんご	食塩・カレー粉・トマトチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食酢
14	水	魚のパン粉焼き ゆでいんげん 豆腐とコロコロ野菜の清汁	豆乳 ココアホットケーキ	白身魚・鶏卵・粉チーズ・木綿豆腐・調整豆乳・牛乳・脱脂粉乳	パン粉・マカリス・小麦粉・三温糖・無塩バター・植物油	パセリ・さやいんげん・こまつな・にんじん・だいこん	食塩・白ワイン・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・ビュッフェココア・ベーキングパウダー

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	411	18.8	14.6	297	2.5	243	0.27	0.47	24	4.3	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