

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	黒糖パン (未満児用) えびフライ サラダ菜(7g) トマトスープ (かぼちゃ)	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・プロセスチーズ・えび・鶏卵・豚肉・脱脂粉乳・粉寒天	黒糖パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・三温糖・缶詰シロップ・あられ	チリメン・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・白桃缶	食塩・鳥がらだし・ローリエ
2	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	牛乳・ペーコン・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	いよかん・たまねぎ・にんじん・ピーマン・バナナ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
4	月	麦ごはん (未満児用) ミートローフ にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク いちご(50g) かりんとう	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・牛乳・木綿豆腐	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・三温糖・かりんとう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・えのきたけ・いちご	清酒・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・みりん
5	火	麦ごはん (未満児用) 南蛮漬け トマト(32g) 中華風コンスープ	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・プロセスチーズ・白身魚・鶏肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・ごま油・マカニ・黒砂糖	青ねぎ・トマト・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・クリームコーン缶・ホールコーン缶・ゆでたけのこ・乾しいたけ	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
6	水	麦ごはん (未満児用) 鳴門煮 (じゃがいも) シャッキリみそ汁	牛乳 (未満児) パン(缶)30g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・厚揚げ・野菜昆布・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	パインアップル缶・こんにやく・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・だいこん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
7	木	ミルクパン (未満児用) タンドライチキン ソテー (キャベツ) キャロットスープ	牛乳 (未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク わかめごはん (おやつ)	牛乳・鶏肉・豆乳・ペーコン・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	ミルクパン・植物油・バター・小麦粉・精白米・押麦	いちご・しょうが・にんにく・レモン果汁・キャベツ・ホールコーン缶・にんじん・たまねぎ・パセリ	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし・清酒・みりん・濃口しょうゆ
8	金	麦ごはん (未満児用) 魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー(25g) チキンスープ	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・白身魚・鶏肉・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・すりごま・植物油・さつまいも・三温糖・マカリン	みかん缶・ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・鳥がらだし・食塩・ベーリエッセンス
9	土	親子うどん 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・鶏肉・鶏卵	干しうどん・植物油・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	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
11	月	麦ごはん (未満児用) 清汁(豆腐・たまねぎ) (未満児用) 煮魚 みそドレッシングサラダ	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) ラッシー(牛乳) りんご(60g) クッキー(15g)	牛乳・木綿豆腐・魚・まぐろ油漬缶・ドリンクヨーグルト	精白米・押麦・三温糖・植物油・クッキー	バナナ・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・かぼちゃ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・りんご	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢
12	火	麦ごはん (未満児用) ひじき団子のスープ きんぴら	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・押麦・片栗粉・じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・食パン・バター	青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・ごぼう・ピーマン	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん・かつおだし
13	水	麦ごはん (未満児用) みそ汁 (未満児用) やまいもと牛肉の炒め煮 菜の花和え	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・塩わかめ・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・押麦・やまいも・植物油・三温糖・ごま油・すりごま・小麦粉・バター	たまねぎ・スープえんどう・ホールコーン缶・ほうれんそう・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・清酒・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー
14	木	麦ごはん (未満児用) がんもどきの中華風うま煮 鶏肉とココロ野菜の清汁	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・がんもどき・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・ローズマリー・脱脂粉乳・あおのり	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・やまいも・小麦粉	キウイフルーツ・にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・だいこん・キャベツ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・かつお昆布だし・かつおだし・ウスターソース・トマトケチャップ

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	18.6	14.0	298	2.3	221	0.28	0.47	28	4.0	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	金	えびフライ サラダ菜(7g) トマトスープ (かぼちゃ)	スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	えび・鶏卵・豚肉・脱脂粉乳・粉寒天	小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・三温糖・缶詰シロップ・あられ	アサギな・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・白桃缶	食塩・鳥がらだし・ローリエ
2	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	ベーコン・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンクヨーグルト・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・バナナ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
4	月	ミートローフ にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク いちご(50g) かりんとう	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐	植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・三温糖・かりんとう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・えのきたけ・いちご	清酒・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・みりん
5	火	南蛮漬け トマト(32g) 中華風コンンスープ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	白身魚・鶏肉・脱脂粉乳・きな粉	片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・ごま油・マカオ・黒砂糖	青ねぎ・トマト・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・クリームコーン缶・ホールコーン缶・ゆでたけのこ・乾しいたけ	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
6	水	鳴門煮(じゃがいも) シャッキリみそ汁	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛肉・厚揚げ・野菜昆布・脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・だいこん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
7	木	タンドリーチキン ソテー(キャベツ) キャロットスープ	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	鶏肉・豆乳・ベーコン・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	植物油・バター・小麦粉・精白米・押麦	しょうが・にんにく・レモン果汁・キャベツ・ホールコーン缶・にんじん・たまねぎ・パセリ	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし・清酒・みりん・濃口しょうゆ
8	金	魚のごまみそ焼き ゆでブロッコリー(25g) チキンスープ	豆乳 スイートポテト	白身魚・鶏肉・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	すりごま・植物油・さつまいも・三温糖・マカリン	ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー
9	土	親子うどん キウイフルーツ(50g)	牛乳 カステラ	鶏肉・鶏卵・牛乳	干しうどん・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
11	月	煮魚 みそドレッシングサラダ	ラッシー(牛乳) りんご(60g) クッキー(15g)	魚・まぐろ油漬缶・牛乳・ドリンクヨーグルト	三温糖・植物油・クッキー	しょうが・かぼちゃ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・りんご	みりん・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢
12	火	ひじき団子のスープ きんぴら	スキムミルク きな粉パン	豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉	片栗粉・じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・食パン・バター	青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・ごぼう・ピーマン	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん・かつおだし
13	水	やまいもと牛肉の炒め煮 菜の花和え	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛肉・脱脂粉乳・鶏卵	やまいも・植物油・三温糖・ごま油・すりごま・小麦粉・バター	オリーブオイル・ホールコーン缶・ほうれんそう・にんじん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー
14	木	がんもどきの中華風うま煮 鶏肉とココロ野菜の清汁	豆乳 お好み焼き	がんもどき・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・ロースム・脱脂粉乳・あおのり	植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・やまいも・小麦粉	にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・だいこん・キャベツ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・かつお昆布だし・かつおだし・ウスターソース・トマトケチャップ

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	410	19.1	13.4	290	2.5	234	0.28	0.49	26	4.0	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