

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) 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク いちご(50g) ビスケット	牛乳・魚・脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・ 植物油・ビスケット	パナ・しょうが・ワス・かぼ ちゃ・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
2	金	麦ごはん(未満児用) 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 りんごゼリー クラッカー(10g)	牛乳・牛肉・木綿豆 腐・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがい も・揚げ油・植物油・ 三温糖・クラッカー	りんご・さやいんげん・トマト こまつな・にんじん・りん ご・りんごジュース	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・こしょう・かつお 昆布だし
3	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・プロセス・豚 肉・削り節・ドリンクヨー グルト	干しうどん・ごま油・ 植物油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・青ねぎ・しょう が・バナナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
5	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) いちご30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹 せんべい	牛乳・豚ひき肉・木綿 豆腐・鶏肉・脱脂粉 乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・せんべい	いちご・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 ン缶)・か ぼちゃ	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
6	火	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) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 オレンジ(75g) サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・ 塩わかめ・調整豆乳	精白米・麦・じゃがい も・植物油・三温糖・サ ブレ	パイナップル缶・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・りんご	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
7	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) りんご40g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・魚・鶏卵・ロース ム・脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・ 植物油・食パン・いちご ジャム	りんご・だいこん・青ねぎ・ 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・こしょう
8	木	ロールパン(未満児用) ハンバーガー ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい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・脱脂粉 乳・プレーンヨーグルト	せんべい・ロールパン・植 物油・パン粉・じゃがい も・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・キャ ベツ・にんじん・セロリ・パセ リ・みかん缶・黄桃缶	食塩・こしょう・ナツメグ・ トマトチップ・ウスターソース・鳥 がらだし・濃口しょうゆ
9	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干しだし)(未満児用) 鶏のから揚げ レタス(12g) 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・塩わかめ・鶏 肉・まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳・鶏卵・おから	ウエハース・精白米・麦・片 栗粉・揚げ油・三温 糖・小麦粉・バター	えのきたけ・しょうが・ワ ス・切干しだいこん・きゅう り・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・ガーリック バター・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢・ペー キングパウダー
10	土	スパゲティ・ナポリタン りんご(60g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・ベーコン・粉 チーズ	スパゲティ・植物油・かり んとう	バナナ・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・ホルホーン缶)・トマトビュ レ・りんご	食塩・こしょう・コンソメ・ト マトチップ・ウスターソース
12	月	麦ごはん(未満児用) 豚肉のカレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・脱脂粉 乳・きな粉	精白米・麦・じゃがい も・マカリン・カレー粉・す りごま・ごま油・マカ ロニ・三温糖	みかん缶・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・きゅうり	鳥がらだし・食塩・こ しょう・ガーリックパウダー・ウ スターソース・濃口しょうゆ
13	火	麦ごはん(未満児用) 魚の揚げ煮 サラダ菜(7g) かき玉みそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・プロセス・白身 魚・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・小麦 粉・バター	しょうが・粉がな・たまね ぎ・もやし・ほうれんそう・ にんじん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・ペーキングパウダー・パ ン酵母
14	水	ミルクパン(未満児用) 鶏のパン粉焼き ソテー(たまねぎ) キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・鶏肉・鶏卵・粉 チーズ・調整豆乳・脱脂 粉乳	ウエハース・ミルクパン・パン 粉・マカリン・植物油・ さつまいも・三温糖・ バター	にんじん・たまねぎ・ピーマ ン・ホルホーン缶)・キャベツ・パセ リ・りんご・干しぶどう	食塩・こしょう・白ワイン・ 鳥がらだし

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	506	21.7	15.6	307	2.0	197	0.32	0.49	27	3.5	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	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	魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	スキムミルク いちご(50g) ビスケット	魚・脱脂粉乳	三温糖・植物油・ビスマツト	しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	金	牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) 小松菜と豆腐の清汁	豆乳 りんごゼリー クラッカー(10g)	牛肉・木綿豆腐・調整豆乳・粉寒天	じゃがいも・揚げ油・植物油・三温糖・クワッ	さやいんげん・トマト・こまつな・にんじん・りんご・りんごジュース	みりん・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・かつお昆布だし
3	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	豚肉・削り節・ドリンクヨーグルト・牛乳	干しうどん・ごま油・植物油・クッキー	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ
5	月	麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	スキムミルク かぼちゃ羹 せんべい	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏肉・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・せんべい	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・ホルモン缶)・かぼちゃ	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
6	火	肉じゃが はくさいのみそ汁	豆乳 オレンジ(75g) サブレ	牛肉・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳	じゃがいも・植物油・三温糖・サブレ	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・ホウレンソウ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ
7	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 ジャムサンド	魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	三温糖・植物油・食パン・いちごジャム	トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん	食塩・こしょう
8	木	ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	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・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・キャベツ・にんじん・セロリ・パセリ・みかん缶・黄桃缶	食塩・こしょう・ナツメグ・トマトケチャップ・ウスターソース・鳥がらだし・濃口しょうゆ
9	金	鶏のから揚げ レタス(12g) 切干しだいこんの和え物	スキムミルク おからマフィン	鶏肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵・おから・牛乳	片栗粉・揚げ油・三温糖・小麦粉・バター	しょうが・レタス・切干だいこん・きゅうり・にんじん	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・食塩(塩もみ用)・食酢・ペーキングパウダー
10	土	スパゲティ・ナポリタン りんご(60g)	牛乳 かりんとう	豚肉・ベーコン・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホルモン缶)・トマトピューレ・りんご	食塩・こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
12	月	豚肉のカレーシチュー 春キャベツの和え物	スキムミルク マカロニのきな粉和え	豚肉・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・マーガリン・カレー粉・すりごま・ごま油・マカニ・三温糖	たまねぎ・にんじん・りんご・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・食塩・こしょう・ガーリックパウダー・ウスターソース・濃口しょうゆ
13	火	魚の揚げ煮 サラダ菜(7g) かき玉みそ汁	スキムミルク バナナケーキ	白身魚・鶏卵・脱脂粉乳・牛乳	片栗粉・揚げ油・三温糖・小麦粉・バター	しょうが・砂糖・たまねぎ・にんじん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー・ベーキングソルト
14	水	鶏のパン粉焼き ソテー(たまねぎ) キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	豚肉・鶏卵・粉チーズ・調整豆乳・脱脂粉乳	パン粉・マーガリン・植物油・さつまいも・三温糖・バター	にんじん・たまねぎ・ピーマン・ホルモン缶)・キャベツ・パセリ・りんご・干しぶどう	食塩・こしょう・白ワイン・鳥がらだし

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	415	21.6	14.1	284	2.2	196	0.33	0.48	27	3.4	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	395	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満