

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
15	土	チャンポン ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・かまぼこ・加糖 ヨーグルト	せんべい・中華めん・ ごま油・クッキー	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・レンジ	食塩・こしょう・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
17	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) りんご40g (未満児) スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・豚肉・木綿豆 腐・塩わかめ・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・ごま 油・ホットケーキミックス・無塩 バター	りんご・ゆでたけのこ・たま ねぎ・しめじ・グリーンアスパ ラ・にんじん・にんにく・ しょうが・えのきたけ・干し ぶどう	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
18	火	麦ごはん (未満児用) ローストチキン サラダ菜(7g) 中華スープ	牛乳 (未満児) パインアップル(缶)30g (未満児) スキムミルク そらまめ クラッカー (15g)	牛乳・鶏もも・ロースム・ 鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ク ッキー	パインアップル缶・ササガ・たま ねぎ・にんじん・ゆでたけの こ・こまつな・そらまめ	食塩・こしょう・濃口 しょうゆ・白ワイン・鳥がら だし
19	水	ぶどうパン (未満児用) さばのトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) スキムミルク オレンジゼリー せんべい	牛乳・さば・ベーコン・脱 脂粉乳・粉寒天	ぶどうパン・植物油・三 温糖・せんべい	バナナ・しょうが・たまねぎ・ トマト缶・キャベツ・にんじん・パ セリ・みかんジュース・みかん缶	食塩・こしょう・濃口 しょうゆ・ガーリックパウ ダー・鳥がらだし
6	木	麦ごはん (未満児用) みそ汁 (たまねぎ) (未満児用) うま煮 レモン酢和え (しらす干し)	牛乳 (未満児) メロン60g (未満児) スキムミルク いちごジャム 米粉マフィン	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ しらす干し・脱脂粉 乳・豆乳	精白米・麦・じゃがい も・植物油・三温糖・ いちごジャム・米粉	梅干し・にんじん・たまねぎ・ 青ねぎ・糸こんにゃく・きや うり・いんげん・きゅうり・みかん 缶・レモン (汁使用)	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・みりん・濃口しよ うゆ・食塩 (塩もみ 用)・食酢・ベーキングパウ ダー
7	金	ピースごはん (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) オレンジ50g (未満児) 豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・メルサ・鶏卵・油 揚げ・調整豆乳	精白米・麦・小麦粉・ 揚げ油・三温糖・マ加里 ン	レンジ・グリーンピース・パセリ・ト マト・キャベツ・たまねぎ・もや し・にんじん・青ねぎ・かほ ちや	食塩・清酒・こしょう・ 白ワイン・煮干しだし・米み そ・麦みそ
8	土	親子うどん バナナ(75g)	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g (未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏肉・鶏卵・か まぼこ	干しうどん・植物油・ かりんとう	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・バナナ	煮干し昆布だし・食塩・ みりん・濃口しょうゆ
10	月	麦ごはん (未満児用) 清汁 (白玉ふかまぼこ) (未満児用) 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 豆乳 ナポリタン(おやつ)	牛乳・かまぼこ・鶏 肉・鶏卵・高野豆腐・ かつわかめ・調整豆乳・ ベーコン	精白米・麦・白玉ふ か・植物油・三温糖・すり ごま・ごま油・スパゲティ	みかん缶・青ねぎ・たまね ぎ・にんじん・乾しいたけ・ 冷凍グリーンピース・えのきたけ・ きゅうり・ピーマン	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・かつお だし・食塩 (塩もみ 用)・食酢・コンソメ・トマト チャップ・リスターソース
11	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) バナナ75g (未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・牛もも肉 (赤 身)・脱脂粉乳・まぐ ろ油漬缶・きな粉・豆 乳	精白米・麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・三 温糖・ホットケーキミックス・黒 砂糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・ きやうり・にんじん・ホルモン缶・黄 ピーマン・干しぶどう	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
12	水	麦ごはん (未満児用) いろいろ野菜と魚のオリーブ焼き こまつなのスープ	牛乳 (未満児) オレンジ50g (未満児) スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・白身魚・粉チ ーズ・豚肉・脱脂粉乳・ 鶏卵	精白米・麦・オリーブ油・ 植物油・三温糖・マ加里 ン	レンジ・しょうが・にんに く・たまねぎ・トマト・インギ ・グリーンアスパラ・こまつな・ にんじん・パインアップル缶	食塩・白ワイン・こしょう・ 鳥がらだし・濃口しょう ゆ・ベーキングパウダー
13	木	麦ごはん (未満児用) 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ 洋風みそ汁	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳・ブロッコリー・牛ひ き肉・豚ひき肉・鶏 卵・木綿豆腐・ベーコン・ 脱脂粉乳・粉寒天・き な粉	精白米・麦・パン粉・ご ま油・植物油・バター・ 黒砂糖・三温糖	たまねぎ・にんじん・かほ ちや・キャベツ	こしょう・ナツメグ・米み そ・煮干しだし
14	金	ロールパン (未満児用) チキンクリームシチュー 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 フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・豆乳・粉寒天	ウエハース・ロールパン・じゃが いも・植物油・マ加里 ン・小麦粉・マヨネーズ・す りごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リーンピース・切干だいこん・き ゅうり・梅干・バナナ・黄桃缶・ パインアップル缶	鳥がらだし・ローリエ・食 塩・こしょう・煮干しだ し・みりん・濃口しよ うゆ・食塩 (塩もみ用)・ 米みそ

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	512	21.5	15.9	319	2.3	216	0.32	0.51	27	3.6	1.9
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 15 29	土	チャンポン ヨーグルト (固形)	牛乳 オレンジ(75g) クッキー(15g)	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・ク ッキー	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・レンジ	食塩・こしょう・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
17 ・ 31	月	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁 (豆腐)	スキムミルク レーズンスコーン	豚肉・木綿豆腐・塩わか め・脱脂粉乳・鶏 卵・牛乳	植物油・三温糖・片栗 粉・ごま油・ホットケキッ クス・無塩バター	ゆでたけのこ・たまねぎ・し めじ・グリーンスパゲッティ・にん じん・にんにく・しょうが・ えのきたけ・干しぶどう	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
18	火	ローストチキン サラダ菜(7g) 中華スープ	スキムミルク そらまめ クラッカー(15g)	鶏もも・ロースム・鶏卵・ 脱脂粉乳	植物油・クラッカー	アザナ・たまねぎ・にんじ ん・ゆでたけのこ・こまつ な・そらまめ	食塩・こしょう・濃口 しょうゆ・白ワイン・鳥がら だし
19	水	さばのトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	スキムミルク オレンジゼリー せんべい	さば・ベーコン・脱脂粉 乳・粉寒天	植物油・三温糖・せん べい	しょうが・たまねぎ・トマト 缶・キャベツ・にんじん・ハセ リ・みかんジュース・みかん缶	食塩・こしょう・濃口 しょうゆ・ガーリックパウ ダー・鳥がらだし
6 ・ 20	木	うま煮 レモン酢和え (しらす干し)	スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	鶏肉・厚揚げ・しらす 干し・脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・植物油・ 三温糖・いちごジャム・ 米粉	糸こんにゃく・にんじん・さ やいんげん・きゅうり・みか ん缶・レモン(汁使用)	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・食塩(塩も み用)・食酢・ベーキングパ ウダー
7 ・ 21	金	魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具だくさんみそ汁	豆乳 かぼちゃプリン	マルサ・鶏卵・油揚げ・ 調整豆乳・牛乳	小麦粉・揚げ油・三温 糖・マカリン	パセリ・トマト・キャベツ・たまね ぎ・もやし・にんじん・青ね ぎ・かぼちゃ	食塩・こしょう・白ワイン・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
8 ・ 22	土	親子うどん バナナ(75g)	牛乳 かりんとう	鶏肉・鶏卵・かまぼ こ・牛乳	干しうどん・植物油・ かりんとう	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・バナナ	煮干し昆布だし・食塩・ みりん・濃口しょうゆ
10 ・ 24	月	高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	豆乳 ナポリタン(おやつ)	鶏肉・鶏卵・高野豆 腐・カットわかめ・調整豆 乳・ベーコン	植物油・三温糖・すり ごま・ごま油・スパゲッ ティ	たまねぎ・にんじん・乾しい たけ・冷凍グリーンピース・えのき たけ・きゅうり・ピーマン	清酒・かつおだし・濃口 しょうゆ・食塩(塩も み用)・食酢・食塩・コン メ・トマトケチャップ・ウスターソース
11 ・ 25	火	カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛もも肉(赤身)・脱 脂粉乳・まぐろ油漬 缶・きな粉・豆乳	じゃがいも・植物油・カ レー粉・三温糖・ホットケキ ックス・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・さやい んげん・ホールコン缶・黄ピー マン・干しぶどう	食塩・カレー粉・トマトケ チャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食酢
12 ・ 26	水	いろいろ野菜と魚のオープン焼き こまつなのスープ	スキムミルク パイナップルケーキ	白身魚・粉チーズ・豚 肉・脱脂粉乳・鶏卵	植物油・じゃがいも・ 小麦粉・三温糖・マカリ ン	しょうが・にんにく・たまね ぎ・トマト・鷹の爪・グリーンスパ ゲッティ・こまつな・にんじん・ パイナップル缶	食塩・白ワイン・こしょう・ 鳥がらだし・濃口しょう ゆ・ベーキングパウダー
13 ・ 27	木	豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ 洋風みそ汁	スキムミルク 黒糖ゼリー チーズ(10g)(以上児のみ)	牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・木綿豆腐・ベー コン・脱脂粉乳・粉寒天・ きな粉・プロセス	パン粉・ごま油・植物 油・バター・黒砂糖・三 温糖	たまねぎ・にんじん・かぼ ちゃ・キャベツ	こしょう・ナツメグ・米み そ・煮干しだし
14 ・ 28	金	チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク フルーツ豆乳かん	鶏肉・脱脂粉乳・豆 乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・ マカリン・小麦粉・マヨネ ーズ・すりごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リーンピース・切干だいこん・きゅ うり・リン・バナナ・黄桃缶・ パイナップル缶	鳥がらだし・ローエ・食 塩・こしょう・煮干しだ し・みりん・濃口しょう ゆ・食塩(塩もみ用)・ 米みそ

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	436	21.9	15.2	313	2.5	218	0.32	0.51	24	3.5	2.0
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