

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	火	麦ごはん(未満児用) 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・厚揚げ・ 鶏卵・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・ 植物油・三温糖・片栗粉・ 小麦粉・黒砂糖	ハイアップル缶・にんじん・さ やいんげん・トマト・たまね ぎ・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・ベーキングパウ ダー・米みそ
2	水	麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 米粉のにんじんおやき	牛乳・木綿豆腐・塩わ かめ・豚肉・しらす干 し・調整豆乳・豆乳・ 粉寒天	精白米・麦・植物油・ すりごま・三温糖・ガラ ニュー糖・水あめ・米粉	ワッパ・たまねぎ・しょう が・こまつな・もやし・にん じん	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・清酒・みりん・濃 口しょうゆ・ベーキングパウ ダー・パリエッセ
3	木	ミルクパン(未満児用) 白身魚の焼カレー風 ペーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク(牛乳) バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・白身魚・ビザチ ーズ・ペーコン	ケルース・ミルクパン・小麦 粉・植物油・カレー粉・ じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・ビー マン・キャベツ・グリーンア スパガス・パナ	食塩・白ワイン・トマト ケチャップ・鳥がらだ し・乳酸菌飲料
4	金	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ トマト(32g) 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ビスケット	牛乳・プロセス・牛ひ き肉・豚ひき肉・ひじ き・油揚げ・脱脂粉 乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ パン粉・三温糖・缶詰シ ロップ・ビスケット	たまねぎ・ホールン缶・ト マト・切干だいこん・しめ じ・にんじん・青ねぎ・白 桃缶	濃口しょうゆ・食塩・こ しょう・煮干しだし・米 みそ・麦みそ
5	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛もも肉 (赤身)・加糖ヨーグル ト	干しうどん・植物油・ 三温糖・丸ボーロ	みかん缶・たまねぎ・にん じん・青ねぎ・キウフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
7	月	麦ごはん(未満児用) わかめスープ(ねぎ)(未満児用) 魚の塩焼き ソテー(キャベツ) かぼちゃといんげんの煮物(副菜)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 カレーサンド	牛乳・塩わかめ・白身 魚・調整豆乳・豚ひき 肉	精白米・麦・植物油・ 三温糖・食パン・カレー ウ・パン粉	パナ・青ねぎ・キャベツ・に んじん・ホールン缶・かぼ ちゃ・すじなしいんげん・ たまねぎ	鳥がらだし・食塩・濃 口しょうゆ・こしょう・煮 干しだし・トマトケチャ ップ
8	火	ごまごはん(未満児用) 豆腐と豚肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・豚肉・木綿豆 腐・かまぼこ・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・麦・すりご ま・植物油・小麦粉・ 三温糖・マーガリン	もも缶・しそ葉・たまね ぎ・にんじん・ビーマン・ えのきたけ・こまつな	食塩・米みそ・みりん・ 濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・ベーキングパウ ダー・パリエッセ
9	水	ぶどうパン(未満児用) 鶏の照り焼き にんじんのグラッセ トマトスープ(じゃがいも)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・鶏もも・ペー コン・脱脂粉乳・粉寒天・ きな粉・調整豆乳	ぶどうパン・バター・じゃ がいも・植物油・上新 粉・三温糖・黒砂糖	キウフルーツ・にんじん・ト マト・たまねぎ・セラー・ パセリ	みりん・清酒・濃口し ょうゆ・鳥がらだし・ロ リエ・食塩
10	木	麦ごはん(未満児用) あじさい揚げ レタス(12g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クッキー(15g)	牛乳・白身魚・鶏卵・ 油揚げ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・ 麦・小麦粉・揚げ油・ クッキー	冷凍ホールン・にんじん・ 冷凍グリーンピース・レ タス・なす・しめじ・ ごぼう・青ねぎ・ワッ パ	食塩・白ワイン・煮干し だし・米みそ・麦みそ
11	金	麦ごはん(未満児用) 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー あられ	牛乳・プロセス・牛も も肉(赤身)・ゆでだ いず・豆乳・脱脂粉 乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・ 三温糖・あられ	たまねぎ・にんじん・さ やいんげん・トマトビ ュール・キャベツ・ ハイアップル缶・きゅう り・パセリ・レモン(汁 使用)	鳥がらだし・食塩・ウ スター・食塩(塩もみ 用)・食酢・白ワイン
12	土	ツナのとまろスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・ あさり水煮缶	ケルース・スパゲティ・植 物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ト マト缶・生しいたけ・ ビーマン・バナナ	食塩・こしょう・コン ソメ・濃口しょうゆ
14	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 魚のみそマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) はるさめのそばろ煮	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 飲むヨーグルト ドーナツ(落とし入れ法)	牛乳・白身魚・粉チ ーズ・鶏ひき肉・ド リンクョーグルト・ 鶏卵	精白米・麦・白玉ふ ・パン粉・すりごま・ マヨネーズ・はるさめ・ 植物油・三温糖・小麦 粉・揚げ油・粉糖	メロン・えのきたけ・ 青ねぎ・サラダ菜・ たまねぎ・キャベツ・ にんじん・にら・しょう が	煮干しだし・食塩・濃 口しょうゆ・米みそ・ 清酒・ベーキングパウ ダー・パリエッセ

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	516	21.4	16.0	317	2.3	217	0.32	0.47	24	3.5	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	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	火	厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛肉・厚揚げ・鶏卵・ 脱脂粉乳・豆乳	じゃがいも・植物油・ 三温糖・片栗粉・小麦 粉・黒砂糖	にんじん・さやいんげん・ト マト・たまねぎ・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・ベーキングパウ ダー・米みそ
2	水	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	豆乳 米粉のにんじんおやき	豚肉・しらす干し・調 整豆乳・豆乳・粉寒天	植物油・すりごま・三 温糖・クレープ糖・水あ め・米粉	たまねぎ・しょうが・こまつ な・もやし・にんじん	清酒・みりん・濃口しよ うゆ・ベーキングパウダー・バ ナエッセンス
3	木	白身魚の焼カレー風 ペーコンスープ	ホワイトミルク(牛乳) バナナ(75g) クラッカー(15g)	白身魚・ビザチーズ・ペー コン・牛乳	小麦粉・植物油・カレー ウ・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・キャベツ・グリーンアスパラ ガス・パナ	食塩・白ワイン・トマトチ ャップ・鳥がらだし・乳酸菌 飲料
4	金	かみかみバーグ トマト(32g) 切干しだいこんのみそ汁	スキムミルク 白桃ゼリー ビスケット	牛ひき肉・豚ひき肉・ ひじき・油揚げ・脱脂 粉乳・粉寒天	植物油・パン粉・三温 糖・缶詰シロップ・ビス ケット	たまねぎ・ホーロン缶・トマト 切干だいこん・しめじ・にん じん・青ねぎ・白桃缶	濃口しょうゆ・食塩・こ しょう・煮干しだし・米 みそ・麦みそ
5	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	鶏卵・牛もも肉(赤 身)・加糖ヨーグルト・牛 乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
7	月	魚の塩焼き ソテー(キャベツ) かぼちゃといんげんの煮物(副菜)	豆乳 カレーサンド	白身魚・調整豆乳・豚 ひき肉	植物油・三温糖・食パ ン・カレーウ・パン粉	キャベツ・にんじん・ホーロン 缶・かぼちゃ・すじなしいん げん・たまねぎ	食塩・こしょう・煮干し だし・濃口しょうゆ・トマト チキチキ
8	火	豆腐と豚肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	スキムミルク マドレーヌ	豚肉・木綿豆腐・かま ぼこ・脱脂粉乳・鶏 卵・牛乳	植物油・小麦粉・三温 糖・マカロン	たまねぎ・にんじん・ピー マン・えのきたけ・こまつな	米みそ・みりん・濃口 しょうゆ・かつお昆布だ し・食塩・ベーキングパウ ダー・バナエッセンス
9	水	鶏の照り焼き にんじんのグラッセ トマトスープ(じゃがいも)	スキムミルク きな粉よせ	鶏もも・ペーコン・脱脂粉 乳・粉寒天・きな粉・ 調整豆乳	バター・じゃがいも・植 物油・上新粉・三温 糖・黒砂糖	にんじん・トマト・たまねぎ・セ ロリ・パセリ	みりん・清酒・濃口しよ うゆ・鳥がらだし・ロー リエ・食塩
10	木	あじさい揚げ レタス(12g) 五目みそ汁	スキムミルク オレンジ(75g) クッキー(15g)	白身魚・鶏卵・油揚 げ・脱脂粉乳	小麦粉・揚げ油・クキ ー	冷凍ホーロン・にんじん・冷凍 グリーンピース・レタス・なす・しめ じ・ごぼう・青ねぎ・オレガ ン	食塩・白ワイン・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
11	金	豆のカレー ハワイアンサラダ	スキムミルク にんじんゼリー あられ	牛もも肉(赤身)・ゆ でだいず・豆乳・脱脂 粉乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・カ レーウ・三温糖・あられ	たまねぎ・にんじん・さやい んげん・トマトビュレ・キャベツ・ ハインツアル缶・きゅうり・パセ リ・レモン(汁使用)	鳥がらだし・食塩・ウスター ソース・食塩(塩もみ用)・ 食酢・白ワイン
12	土	ツナのトマトスパゲティ バナナ(75g)	牛乳 かりんとう	まぐろ油漬缶・あさり 水煮缶・牛乳	スパゲティ・植物油・かり んとう	たまねぎ・にんじん・トマト 缶・生しいたけ・ピーマン・パナ ナ	食塩・こしょう・コンソメ 濃口しょうゆ
14	月	魚のみそマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) はるさめのそばろ煮	飲むヨーグルト ドーナツ(落とし入れ法)	白身魚・粉チーズ・牛 乳・鶏ひき肉・ドリンヨー グルト・鶏卵	パン粉・すりごま・マヨネ ーズ・はるさめ・植物 油・三温糖・小麦粉・ 揚げ油・粉糖	チリガナ・たまねぎ・キャベツ・ にんじん・にら・しょうが	食塩・米みそ・清酒・濃 口しょうゆ・ベーキングパウ ダー・バナエッセンス

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	422	20.7	14.7	282	2.5	220	0.32	0.44	23	3.5	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