

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	黒糖パン(未満児用) 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳ココア 牛乳かん	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油 漬缶・豆乳・粉寒天	黒糖パン・片栗粉・マヨネーズ・三温糖	バナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパラガス・かぼちゃ・パセリ・みかん缶	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ビエココア
2	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・わかめ)(未満児用) 魚のチーズピカタ ソテー(たまねぎ) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・植物油・三温糖・片栗粉・マヨネーズ・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・とうがらん・冷凍グリーンピース	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・かつおだし・清酒・乳酸菌飲料
3	土	汁ビーフン すいか(180g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・すいか	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
5	月	麦ごはん(未満児用) ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・白身魚・牛肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・食パン・バター	レタス・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホールコン缶	白ワイン・コンソメ・食塩・オリーブオイル・清酒・濃口しょうゆ
6	火	麦ごはん(未満児用) 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいず・野菜昆布・鶏卵・脱脂粉乳・豚ひき肉	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	バナナアップ缶・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・たまねぎ・もやし・こまつな・ピーマン・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
7	水	ミルクパン(未満児用) カレームニエル ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ラッシー(牛乳) きょうだいかん	牛乳・ブロッコリー・白身魚・鶏肉・ドリンクヨーグルト・粉寒天・調整豆乳	ミルクパン・小麦粉・マーガリン・植物油・あずき缶・三温糖	スイートコン・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セロリ	食塩・白ワイン・カレー粉・鳥がらだし
8	木	しらすごはん(未満児用) 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁(スチム入り)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スキムココアケーキ	牛乳・しらす干し・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・調整豆乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・植物油・片栗粉・小麦粉・マーガリン	キウイフルーツ・にんじん・しょうが・たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ・青ねぎ・干しぶどう	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビエココア・ベーキングパウダー
9	金	麦ごはん(未満児用) 豚カツ レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) すいか(100g) ヨーグルト(固形)	牛乳・豚肉・鶏卵・ベーコン・加糖ヨーグルト	せんべい・精白米・麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
10	土	五目そうめん 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・鶏卵・鶏肉	ウエハース・そうめん・三温糖・かりんとう	トマト・きゅうり・乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
12	月	麦ごはん(未満児用) にら玉 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク レーズンスティック	牛乳・鶏卵・まぐろ油 漬缶・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マーガリン	みかん缶・にら・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
13	火	麦ごはん(未満児用) 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛ひき肉・粉チーズ・かつわかめ・しらす干し・アイスクリーム	精白米・麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・ビスケット	メロン・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホールコン缶・切干だいこん	トマトケチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢
14	水	麦ごはん(未満児用) 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・米粉・いちごジャム	レタス・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
31	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・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	512	21.5	16.3	294	2.5	227	0.30	0.52	25	3.6	1.7
保育所(園)における給食栄養量の目標	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	肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	豆乳ココア 牛乳かん	豚ひき肉・牛ひき肉・ 鶏卵・まぐろ油漬缶・ 豆乳・牛乳・粉寒天	片栗粉・マヨネーズ・三温 糖	しょうが・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・グリーンアスパ ラガス・かぼちゃ・パセリ・みかん 缶	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ・ビュココア
2	金	魚のチーズピカタ ソテー (たまねぎ) 冬瓜のそぼろ煮	ホワイテミルク マカロニのきな粉和え	白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・鶏ひき肉・脱脂粉 乳・きな粉	小麦粉・植物油・三温 糖・片栗粉・マヨネーズ・黒 砂糖	にんじん・たまねぎ・とうが ん・冷凍グリーンアスパ ラガス	食塩・白ワイン・かつおだ し・濃口しょうゆ・清 酒・乳酸菌飲料
3	土	汁ビーフン すいか(180g)	牛乳 カステラ	豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶・牛乳	ビーフン・植物油・ごま 油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・もやし・ピーマン・乾しい たけ・しょうが・すいか	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・グリーンアスパラガス・中華 スープの素・鳥がらだし
5	月	ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	スキムミルク きな粉パン	白身魚・牛肉・脱脂粉 乳・きな粉	じゃがいも・オリーブ油・ 植物油・三温糖・食パ ン・バター	トマト・たまねぎ・にんにく・ パセリ・こまつな・にんじん・ ホールコン缶	白ワイン・コンソメ・食塩・オイ スターソース・清酒・濃口しょう ゆ
6	火	大豆の五目煮 かき玉汁	スキムミルク ジャージャー麺 (おやつ)	鶏肉・ゆでだいたいず・野 菜昆布・鶏卵・脱脂粉 乳・豚ひき肉	じゃがいも・植物油・ 三温糖・片栗粉・中華 めん・ごま油	ごぼう・にんじん・さやいん げん・しょうが・たまねぎ・ もやし・こまつな・ピーマン・ 乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清 酒・濃口しょうゆ・鳥が らだし・グリーンアスパラガス・ 赤色辛みそ
7	水	カレームニエル ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	ラッシー (牛乳) きょうだいかん チーズ	白身魚・鶏肉・牛乳・ トリコヨーグルト・粉寒天・ 調整豆乳・プロセッサー	小麦粉・マーガリン・植物 油・あずき缶・三温糖	スイートコン・カラ・たまねぎ・に んじん・えのきたけ・セロリ	食塩・白ワイン・カレー粉・鳥 がらだし
8	木	牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁 (スキム入り)	豆乳 スキムココアケーキ	牛肉・厚揚げ・塩わか め・脱脂粉乳・調整豆 乳・鶏卵	三温糖・植物油・片栗 粉・小麦粉・マーガリン	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・かぼちゃ・青ね ぎ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・グ リーンアスパラガス・みりん・煮干 しだし・米みそ・麦み そ・ビュココア・ベーキングパウ ダー
9	金	豚カツ レタス(12g) ミネストローネスープ	すいか(100g) ヨーグルト (固形)	豚肉・鶏卵・ベー コン・加糖 ヨーグルト	小麦粉・パン粉・揚げ 油・じゃがいも・植物 油	レタス・トマト・たまねぎ・キャ ベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷 凍グリーンアスパラガス・すいか	食塩・鳥がらだし
10	土	五目そうめん バナナ(75g)	牛乳 かりんとう	鶏卵・鶏肉・牛乳	そうめん・三温糖・か りんとう	トマト・きゅうり・乾しいた け・バナナ	清酒・みりん・濃口しょう ゆ・しいたけだし・か つお昆布だし・食塩
12	月	にら玉 豚汁 (じゃがいも)	スキムミルク レーズンスティック	鶏卵・まぐろ油漬缶・ 豚肉・木綿豆腐・脱脂 粉乳・豆乳	植物油・じゃがいも・ 小麦粉・三温糖・マーガ リン	にら・にんじん・ごぼう・青 ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・ ベーキングパウダー
13	火	夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	アイスクリーム ビスケット	牛ひき肉・粉チ ーズ・カット わかめ・しらす干し・ア イスクリーム	植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油・ビスケット	たまねぎ・なす・にんじん・ ズッキーニ・にんにく・冷凍グ リーンアスパラガス・トマト缶・ホ ールコン缶・切 干だいこん	トマトケチャップ・濃口しょう ゆ・みりん・食酢
14	水	揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	白身魚・木綿豆腐・脱 脂粉乳・調整豆乳	片栗粉・揚げ油・植物 油・三温糖・米粉・い ちごジャム	キャベツ・にんじん・えのきた け・さやいんげん・しょう が・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・かつおだし・かつお 昆布だし・ベーキングパウ ダー
31	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶・牛乳	ビーフン・植物油・ごま 油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・もやし・ピーマン・乾しい たけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・グリーンアスパラガス・中華 スープの素・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	429	21.2	15.5	265	2.8	237	0.30	0.51	24	3.6	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