

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	水	麦ごはん(未満児用) 白身魚のカレーマリネ ペーコンスープ	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・白身魚・ベーコン・ 脱脂粉乳・鶏卵・おから	ウエハース・精白米・麦・小 麦粉・揚げ油・植物 油・三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レ モン(汁使用)・かぼちゃ・に んじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだ し・ベーキングパウダー
2	木	麦ごはん(未満児用) 清汁(えのきたけ・にんじん) 鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・鶏もも・豚肉・ 木綿豆腐・脱脂粉乳・ 煮干し	精白米・麦・三温糖・ ごま油・さつまいも・ 揚げ油	もも缶・えのきたけ・にんじ ん・しょうが・にんにく・レタ ス・たまねぎ・赤ピーマン・黄 ピーマン・こまつな・もやし	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・食酢・清 酒・みりん
3	金	麦ごはん(未満児用) 厚揚げのきのこあん わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 トマト羹 クッキー(15g)	牛乳・厚揚げ・豚ひき 肉・塩わかめ・調整豆 乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ 片栗粉・ごま油・三温 糖・クッキー	バナナ・たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・乾しいたけ・ しょうが・にんにく・冷凍グ リンピース・青ねぎ・トマト・レモン 汁	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・オリーブオイル・中 華スープの素・鳥がらだ し・食塩・白ワイン
4	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉	パセリ・植物油・三温 糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピー マン・しめじ・にんにく・しょ うが・なし	濃口しょうゆ・みりん・ 清酒
6	月	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マーラーカオ	牛乳・鶏肉・高野豆 腐・かまぼこ・脱脂粉 乳・鶏卵・コンデンスミ ルク	精白米・麦・植物油・ 三温糖・小麦粉・黒砂 糖	キウイフルーツ・たまねぎ・にん じん・乾しいたけ・冷凍グ リンピース・えのきたけ・こまつな	清酒・かつおだし・濃口 しょうゆ・かつお昆布だ し・食塩・ベーキングパウ ダー・重曹
7	火	ミルクパン(未満児用) なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 新米さつまいもごはん(おやつ)	牛乳・牛ひき肉・ベー コン・ゆでだいず・粉チ ーズ・しらす干し・脱脂 粉乳	せんべい・ミルクパン・パン 粉・三温糖・植物油・ ごま油・精白米・麦・ さつまいも	なす・たまねぎ・にんじん・ トマト・トマトジュース・ピーマン・キャ ベツ・きゅうり	コンソメ・ウスターソース・濃口し ょうゆ・ローリエ・食塩(塩も み用)・食酢・食塩・清 酒
8	水	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き おからのソテー けんちん汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 なし(50g) クラッカー(15g)	牛乳・白身魚・鶏肉・ 厚揚げ・調整豆乳	精白米・麦・三温糖・ 植物油・白玉ふ・じゃ がいも・クラッカー	バナナ・しょうが・オクラ・にん じん・ごぼう・えのきたけ・ 青ねぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・煮干しだし
9	木	麦ごはん(未満児用) ひじき入り卵焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 飲むヨーグルト かぼちゃの包み揚げ	牛乳・鶏卵・脱脂粉 乳・油揚げ・ひじき・ 納豆・ドリンクヨーグル ト	精白米・麦・三温糖・ 植物油・有塩バター・春 巻の皮・小麦粉・揚げ 油	レンコン・にんじん・ほうれん そう・サツナ・だいこん・た まねぎ・青ねぎ・かぼちゃ・ 干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
10	金	きのこごはん(未満児用) 白身魚と野菜のスープ(夏) 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚・ 木綿豆腐・鶏卵・油揚 げ・脱脂粉乳・スライスチ ーズ	ウエハース・精白米・麦・三 温糖・食パン	生しいたけ・しめじ・とうが ん・トマト・なす・パセリ・切干 だいこん・にら・にんじん	食塩・清酒・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がらだ し・煮干しだし
11	土	チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) パイナップル缶(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) サブレ	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・かまぼこ・加糖 ヨーグルト	中華めん・ごま油・サ ブレ	パイナップル缶・たまねぎ・乾 パセリ・もやし・にんじん・乾 しいたけ・青ねぎ・しょう が・バナナ	食塩・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
13	月	麦ごはん(未満児用) 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース	牛乳・鶏ひき肉・鶏 卵・木綿豆腐・脱脂粉 乳・豆乳・粉寒天	せんべい・精白米・ 麦・植物油・片栗粉・ 揚げ油・はるさめ・ じゃがいも・三温糖・ いちごジャム・ウエハース	にんじん・にら・トマト・こま つな	食塩・濃口しょうゆ・煮 干しだし・米みそ・麦み そ
14	火	ぶどうパン(未満児用) ピープシチュー コールスロー	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・まぐろ油漬缶・アイ スクリーム	ぶどうパン・じゃがい も・マカロン・ドミグラスサ ース・ピープシチューの素・マヨネ ーズ・ビスケット	みかん缶・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリンピース・トマト・ビ ューレ・キャベツ・ホールコーン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・ 食塩

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	520	21.4	16.7	317	2.4	210	0.29	0.51	25	3.7	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	水	白身魚のカレーマリネ ペーコンスープ	スキムミルク おからマフィン	白身魚・ペーコン・脱脂粉乳 鶏卵・おから・牛乳	小麦粉・揚げ油・植物油 三温糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・かぼちゃ・にんじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだし・ベーキングパウダー
2	木	鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) チャンプル	スキムミルク いもといりこの甘露煮	鶏もも・豚肉・木綿豆腐 腐・脱脂粉乳・煮干し	三温糖・ごま油・さつまいも・揚げ油	しょうが・にんにく・レタス・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	食酢・濃口しょうゆ・清酒・食塩・みりん
3	金	厚揚げのきのこのあん わかめスープ(たまねぎ)	豆乳 トマト羹 クッキー(15g)	厚揚げ・豚ひき肉・塩わかめ・調整豆乳・粉寒天	植物油・片栗粉・ごま油・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・青ねぎ・トマト・レモン果汁	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オリーブオイル・中華スープの素・鳥がらだし・食塩・白ワイン
4	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳 カステラ	豚肉・牛乳	パセリ・植物油・三温糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・にんにく・しょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・清酒
6	月	高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(かまぼこ)	スキムミルク マーラーカオ	鶏肉・高野豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	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・こまつな	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー・重曹
7	火	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	スキムミルク 新☆さつまいもごはん(おやつ)	牛ひき肉・ペーコン・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳	パン粉・三温糖・植物油・ごま油・精白米・小麦粉・さつまいも	なす・たまねぎ・にんじん・トマト・トマトソース・ピーマン・キャベツ・きゅうり	コンソメ・ウスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・食塩(塩もみ用)・食酢・食塩・清酒
8	水	魚の照り焼き おからのソテー けんちん汁	豆乳 なし(50g) クラッカー(15g)	白身魚・鶏肉・厚揚げ・調整豆乳	三温糖・植物油・白玉ふ・じゃがいも・クラッカー	しょうが・オクラ・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし
9	木	ひじき入り卵焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	飲むヨーグルト かぼちゃの包み揚げ	鶏卵・脱脂粉乳・油揚げ・ひじき・納豆・トリンクヨーグルト	三温糖・植物油・有塩バター・春巻の皮・小麦粉・揚げ油	にんじん・ほうれんそう・サダゲナ・だいこん・たまねぎ・青ねぎ・かぼちゃ・干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
10	金	白身魚と野菜のスープ(夏) 切干大根と油揚げの卵とじ	スキムミルク チーズトースト	白身魚・木綿豆腐・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・スライスチーズ	三温糖・食パン	とうがんとトマト・なす・パセリ・切干だいこん・にら・にんじん	清酒・鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし
11	土	チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) サブレ	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・サブレ	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・バナナ	食塩・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
13	月	稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	スキムミルク 豆乳ゼリー ウエハース	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖・いちごジャム・ウエハース	にんじん・にら・トマト・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
14	火	ビーフシチュー コールスロー	アイスクリーム ビスケット	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	じゃがいも・マカロン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホールコーン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩

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	430	21.0	15.9	294	2.7	211	0.29	0.50	24	3.6	1.9
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