

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	月	ロールパン (未満児用) ローストチキン ソテー (キャベツ) えびのチャウダー	牛乳 (未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・鶏もも・冷凍えび・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・調整豆乳	ロールパン・植物油・マカリン・小麦粉・あずき缶・三温糖	ハイアップル缶・キャベツ・にんじん・ホールコン缶・クリームコン缶・たまねぎ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・コンソメ
2	火	麦ごはん (未満児用) みそ汁 (豆腐) (未満児用) 豚肉とだいの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) みかん70g(未満児) 豆乳 ピザトースト	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・豚肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・ベーコン・ピザチーズ	精白米・麦・植物油・三温糖・食パン・マヨネーズ	みかん・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれん草・たまねぎ・トマト・ホールコン缶・ピーマン	煮干しだし・米みそ・麦みそ・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・トマトケチャップ
4	木	麦ごはん (未満児用) 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳 (未満児) りんご40g(未満児) 牛乳 米粉蒸しパン	牛乳・牛肉・木綿豆腐	精白米・麦・ごま油・片栗粉・甘納豆(あずき)・米粉・三温糖・植物油	りんご・ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし・ベネグハグラー
5	金	麦ごはん (未満児用) 魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・いわし・白身魚・豚肉・脱脂粉乳	ケハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・緑豆はるさめ・植物油・さつまいも	しょうが・ワタナ・はくさい・にんじん・青ねぎ	甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
6	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 丸ボーロ チーズ(20g)	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・プロセスチーズ	せんべい・中華めん・ごま油・丸ボーロ	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
8	月	麦ごはん (未満児用) 清汁 (白玉ふ・えのきたけ) (未満児用) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳 (未満児) みかん70g(未満児) 飲むヨーグルト 大豆と芋のコロコロ揚げ	牛乳・さば・かつわかめ・ドリンクヨーグルト・ゆでだいず・鶏卵	精白米・麦・白玉ふ・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも・小麦粉・揚げ油	みかん・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・キャベツ・ホールコン缶・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・食酢・薄口しょうゆ
9	火	ぶどうパン (未満児用) ポトフ (かぶ) 切干し大根のマヨネーズ和え	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きのこトーストの洋風混ぜご飯	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ベーコン	ケハース・ぶどうパン・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・精白米・麦・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セリ・切干だいこん・きゅうり・生しいたけ・しめじ・えのきたけ・青ねぎ	鳥がらだし・ローリエ・コンソメ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・清酒
10	水	麦ごはん (未満児用) 魚の塩焼き あちら漬け (添物) もやしのみそ汁	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 豆乳 かるかん (全卵)	牛乳・魚・調整豆乳・鶏卵	せんべい・精白米・麦・すりごま・三温糖・植物油・やまいも・上新粉	かぶ・かき・きゅうり・もやし・えのきたけ・にんじん・青ねぎ	食塩・食塩(塩もみ用)・食酢・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベネグハグラー
11	木	麦ごはん (未満児用) がめ煮 清汁 (かまぼこ)	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	牛乳・鶏もも・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・麦・さといも・植物油・三温糖・小麦粉・バター	みかん缶・こんにやく・にんじん・だいこん・れんこん・さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ・りんご・レモン果汁	しいたけだし・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベネグハグラー
12	金	麦ごはん (未満児用) 千草焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	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・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・豆乳・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・三温糖・植物油・さつまいも・ホットケーキミックス・黒砂糖	バナ・にんじん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・みつば・ブロッコリー・れんこん・青ねぎ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 みかん(70g) クッキー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・こまつな・みかん	食塩・濃口しょうゆ
15	月	麦ごはん (未満児用) 魚のみじ焼き (マヨネーズ入り) サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) ミルクココア りんご(50g) ウエハース	牛乳・白身魚・ベーコン・ゆでだいず・脱脂粉乳	精白米・麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレー粉・三温糖・ウエハース	もも缶・にんじん・ピーマン・ワタナ・たまねぎ・パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだし・ピュアココア

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	518	21.6	16.8	307	2.3	220	0.30	0.51	24	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	月	ローストチキン ソテー (キャベツ) えびのチャウダー	スキムミルク きょうだいかん	鶏もも・冷凍えび・ベー コン・脱脂粉乳・粉寒 天・調整豆乳	植物油・マーガリン・小麦 粉・あずき缶・三温糖	キャベツ・にんじん・ホー ロン缶・グリーン缶・たまね ぎ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白 リン・コンソメ
2	火	豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	豆乳 ピザトースト	豚肉・まぐろ油漬缶・ 調整豆乳・ベーコン・ピザ チーズ	植物油・三温糖・食パ ン・マヨネーズ	だいこん・にんじん・さやい んげん・ほうれん草・たま ねぎ・トマト・ホーロン缶・ビー マン	煮干しだし・濃口しょう ゆ・清酒・かつおだし・ト マトケチャップ
4	木	牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳 米粉蒸しパン	牛肉・木綿豆腐・牛乳	ごま油・片栗粉・甘納 豆(あずき)・米粉・三 温糖・植物油	ゆでたけのこ・ピーマン・にん じん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし・ ベーキングパウダー
5	金	魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	スキムミルク 焼きいも	いわし・白身魚・豚 肉・脱脂粉乳	片栗粉・揚げ油・三温 糖・緑豆はるさめ・植 物油・さつまいも	しょうが・ワダナ・はくさ い・にんじん・青ねぎ	甘みそ・みりん・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
6	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳 丸ボーロ チーズ(20g)	豚肉・あさり水煮缶・ かまぼこ・牛乳・プロセ スチーズ	中華めん・ごま油・丸 ボーロ	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
8	月	魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	飲むヨーグルト 大豆と芋のコロコロ揚げ	さば・かつわかめ・ドリン クヨーグルト・ゆでだいず・ 鶏卵	三温糖・植物油・ごま 油・さつまいも・小麦 粉・揚げ油	しょうが・さやいんげん・キャ ベツ・ホーロン缶・にんじん	赤色辛みそ・濃口しょう ゆ・清酒・食酢・薄口 しょうゆ・食塩
9	火	ポトフ(かぶ) 切干し大根のマヨネーズ和え	スキムミルク きのこことベーコンの洋風混ぜご飯	牛肉・脱脂粉乳・ベー コン	じゃがいも・マヨネーズ・ すりごま・精白米・ 麦・バター	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・かぶ・セリ・切干だい こん・きゅうり・生しいた け・しめじ・えのきたけ・青 ねぎ	鳥がらだし・ローリエ・コン ソメ・食塩・煮干しだし・み りん・濃口しょうゆ・食 塩(塩もみ用)・清酒
10	水	魚の塩焼き あちら漬け(添物) もやしのみそ汁	豆乳 かるかん(全卵)	魚・調整豆乳・鶏卵	すりごま・三温糖・植 物油・やまいも・上新 粉	かぶ・かき・きゅうり・もや し・えのきたけ・にんじん・ 青ねぎ	食塩・食塩(塩もみ 用)・食酢・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・ペ ーキングパウダー
11	木	がめ煮 清汁(かまぼこ)	スキムミルク りんごのヨーグルトケーキ	鶏もも・厚揚げ・かま ぼこ・塩わかめ・脱脂 粉乳・鶏卵・プレーヨー グルト	さといも・植物油・三 温糖・小麦粉・バター	こんにゃく・にんじん・だい こん・れんこん・さやいん げん・乾しいたけ・えのきた け・りんご・レモン果汁	しいたけだし・煮干しだ し・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
12	金	千草焼き ゆでブロッコリー(25g) さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	鶏ひき肉・鶏卵・牛 乳・油揚げ・豆乳・脱 脂粉乳・きな粉	三温糖・植物油・さつ まいも・ホットケーキミ ックス・ 黒砂糖	にんじん・ゆでたけのこ・乾 しいたけ・みつば・ブロッ コリー・れんこん・青ねぎ・干 しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・食 塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
13	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 みかん(70g) クッキー(15g)	鶏肉・ドリンクヨーグルト・牛 乳	スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・しめじ・にんにく・こ まつな・みかん	食塩・濃口しょうゆ
15	月	魚のもみじ焼き(マヨネーズ入り) サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	ミルクココア りんご(50g) ウエハース	白身魚・ベーコン・ゆで だいず・脱脂粉乳	マヨネーズ・植物油・じゃ がいも・カレーウ・三温 糖・ウエハース	にんじん・ピーマン・ワダナ・ たまねぎ・パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだ し・ビュココア

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	432	21.4	16.3	288	2.6	220	0.29	0.52	24	3.7	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