

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) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク チーズケーキ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・しらす干し・脱脂粉乳・クリームチーズ	精白米・麦・植物油・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	いちご・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・はくさい・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・きゅうり・みかん・レモン(汁使用)・レモン果汁	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
2	水	ミルクパン(未満児用) ポークソテー きのこ豆乳のコーンスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳	せんべい・ミルクパン・植物油・ビーフシユの素・三温糖・さつまいも	トマトピューレ・たまねぎ・にんじん・クリームコーン缶・ホールコーン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・パセリ	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
3	木	麦ごはん(未満児用) 魚の揚げ煮 レタス(12g) 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト 大豆ごはん(おやつ)	牛乳・いわし・白身魚・油揚げ・トリックヨーグルト・ゆでだいず	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖	しょうが・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒
4	金	麦ごはん(未満児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	精白米・麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油・クマゲル糖・水あめ・米粉	れんこん・たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホールコーン缶・にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・みりん・ペーキングパウダー・バナナエッセンス
5	土	ツナのトマトスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) パイナップル缶(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	スパゲティ・植物油・かりんとう	パイナップル缶・たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ビーマン・バナナ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
7	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(生しいたけ・白玉ふ)(未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) 五目きんぴら	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・ブレイズ・白身魚・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・すりごま・植物油・三温糖・ロールパン・生クリーム(植物性)	生しいたけ・青ねぎ・トマト・にんじん・ごぼう・切干だいこん・すじなししいんげん・バナナ・もも缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・米みそ
8	火	麦ごはん(未満児用) カレー煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 いちご牛乳寒天	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・しらす干し・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油	りんご・たまねぎ・にんじん・ホールコーン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・いちご	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・食塩(塩もみ用)・食酢
9	水	麦ごはん(未満児用) 鮭とほうれんそうのオイスター炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マール・カオ(中国風蒸しパン)	牛乳・鮭・木綿豆腐・塩わかめ・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	ゆいフルーツ・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ	食塩・清酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ペーキングパウダー・重曹
10	木	食パン(未満児用) ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 小松菜とブルーのワイン	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・豆乳	食パン・植物油・バター・小麦粉・ホットケーキミックス・三温糖	バナナ・ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・干しブロッコリー・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
25	金	麦ごはん(未満児用) コロッケ サラダ菜(7g) だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) クラッカー(10g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・塩わかめ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・クマゲル	たまねぎ・にんじん・サクラな・だいこん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・みかん	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
12	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 りんご(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト	ウエハース・干しうどん・三温糖・丸ボーロ	ほうれんそう・にんじん・りんご	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
14	月	麦ごはん(未満児用) 魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・麦・パン粉・マがリン・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・無塩バター	バナナ・パセリ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ココア・ペーキングパウダー

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	509	21.6	14.9	313	2.3	215	0.30	0.49	25	3.6	1.6
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	高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し)	スキムミルク チーズケーキ	鶏ひき肉・鶏卵・高野豆腐・しらす干し・脱脂粉乳・クリームチーズ・牛乳	植物油・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)・レモン果汁	煮干しだし・食塩・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
2	水	ポークソテー きのこと豆乳のコンソープ	スキムミルク 焼きいも	豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳	植物油・ビーフシユの素・三温糖・さつまいも	トマトピューレ・たまねぎ・にんじん・クリームコーン缶・ホールコーン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・パセリ	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし
3	木	魚の揚げ煮 レタス(12g) 具だくさんみそ汁	飲むヨーグルト 大豆ごはん(おやつ)	いわし・白身魚・油揚げ・ドリンヨーグルト・ゆでだいず	片栗粉・揚げ油・三温糖・精白米・麦	しょうが・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒
4	金	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	三温糖・植物油・すりごま・ごま油・グラニュー糖・水あめ・米粉	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホールコーン缶・にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・みりん・ベーキングパウダー・パコテックス
5	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・しめじ・ピーマン・パナ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
7	月	魚のごまみそ焼き トマト(32g) 五目きんぴら	スキムミルク フルーツサンド	白身魚・豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳	すりごま・植物油・三温糖・ロールパン・生クリーム(植物性)	トマト・にんじん・ごぼう・切干だいこん・すじなしいんげん・バナナ・もも缶	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・煮干しだし
8	火	カレー煮 じゃこサラダ	豆乳 いちご牛乳寒天	牛肉・脱脂粉乳・しらす干し・調整豆乳・牛乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・ホールコーン缶・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・いちご	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・食塩(塩もみ用)・食酢
9	水	鮭とほうれんそうのオイスター炒め 清汁(豆腐)	スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン)	鮭・木綿豆腐・塩わかめ・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・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・えのきたけ	食塩・清酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・重曹
10	木	ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	スキムミルク 小松菜とブルーのマフィン	鶏肉・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・豆乳	植物油・バター・小麦粉・ホットケーキミックス・三温糖	ブロッコリー・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・干しアール・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
25	金	コロッケ サラダ菜(7g) だいこんのみそ汁	ホワイトミルク みかん(70g) クラッカー(10g)	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・塩わかめ・脱脂粉乳	じゃがいも・小麦粉・パン粉・揚げ油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・サグナ・だいこん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・みかん	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
12	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 りんご(50g) 丸ボーロ	鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・三温糖・丸ボーロ	ほうれんそう・にんじん・りんご	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
14	月	魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ	豆乳 ココアホットケーキ	白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・牛乳・脱脂粉乳	パン粉・マーガリン・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・無塩バター	パセリ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・チゲンサイ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ビュココア・ベーキングパウダー

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	425	21.4	13.9	294	2.7	216	0.29	0.49	22	3.4	1.7
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