

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) ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク りんご(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐	せんべい・精白米・麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・クッキー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・こまつな・りんご	清酒・食塩・ウスターソース・トマトチャップ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・みりん
2	水	麦ごはん(未満児用) 魚の南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コーンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・プロセッサーズ・白身魚・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳・あおのり	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・ごま油・やまいも・小麦粉	青ねぎ・ワケガな・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・クリムゾン缶・ホルコン缶・ゆでたけのこ・乾しいたけ・キャベツ	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・烏がらだし・食塩・ウスターソース・トマトチャップ
3	木	ぶどうパン(未満児用) 鶏のマリネ焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	ケルース・ぶどうパン・三温糖・植物油・マガリン・バター・小麦粉・缶詰シロップ・あられ	たまねぎ・しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・パセリ・白桃缶	濃口しょうゆ・清酒・食塩・烏がらだし
4	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・たまねぎ)(未満児用) 魚のみそ煮 中華風精進炒め	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・木綿豆腐・魚・油揚げ・脱脂粉乳・鶏肉・塩わかめ	精白米・麦・三温糖・ごま油・すりごま	パイナップル缶・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・ホルコン缶・糸こんにゃく・れんこん・にんじん・ほうれんそう・しめじ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・みりん
5	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	牛乳・牛肉・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	いよかん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	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) ひじき団子のスープ 菜の花和え	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・脱脂粉乳・おから	精白米・麦・片栗粉・じゃがいも・ごま油・すりごま・三温糖・ホットケーキミックス・バター	もも缶・青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・ホルコン缶・ほうれんそう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ
8	火	麦ごはん(未満児用) カレームニエル にんじんのグラッセ にら玉みそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・魚・鶏卵・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・小麦粉・マガリン・バター・植物油・マカロニ・黒砂糖	いちご・にんじん・にら・たまねぎ・えのきたけ	食塩・白ワイン・カレー粉・煮干しだし・米みそ・麦みそ
9	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・牛肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵・豆乳	精白米・麦・白玉ふ・やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・マガリン	バナナ・えのきたけ・青ねぎ・スパゲティ・えんどう・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・ベーキングパウダー
10	木	黒糖パン(未満児用) えびフライ レタス(12g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク いちご(50g) クラッカー(15g)	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・脱脂粉乳	せんべい・黒糖パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・クラッカー	レタス・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・いちご	食塩・烏がらだし・ローリエ
11	金	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 大学いも	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳	精白米・麦・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも・揚げ油・黒ごま	ゆいろう・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・かつお昆布だし・食塩
12	土	シーフードスパゲティ オレンジ(75g)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・まぐろ油漬缶・冷凍えび・あさり水煮缶・粉チーズ	スパゲティ・植物油・カステラ	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オレグノ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
14	月	麦ごはん(未満児用) 大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・鶏もも・ゆでだいたいず・野菜昆布・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	バナナ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・だいこん・青ねぎ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・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	513	22.1	15.7	301	2.3	211	0.30	0.52	26	3.6	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	ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク りんご(50g) クッキー(15g)	牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・脱脂粉乳・木綿 豆腐	植物油・パン粉・三温 糖・片栗粉・クッキー	たまねぎ・にんじん・さやい んげん・ブロッコリー・こまつ な・りんご	清酒・食塩・ウスターソース・ト マトチャップ・かつお昆布だ し・濃口しょうゆ・みり ん
2	水	魚の南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コーンスープ	豆乳 お好み焼き	白身魚・鶏肉・調整豆 乳・鶏卵・ロースハム・脱脂 粉乳・あおのり	片栗粉・揚げ油・三温 糖・植物油・ごま油・ やまいも・小麦粉	青ねぎ・ラダグな・にんじん・ たまねぎ・ほうれんそう・ク リーモン缶・ホールコン缶・ゆでた けのこ・乾しいたけ・キャベツ	清酒・かつおだし・食 酢・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩・ウスターソース・ トマトチャップ
3	木	鶏のマリネ焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	鶏肉・ベーコン・脱脂粉 乳・粉寒天	三温糖・植物油・マカ リソ・バター・小麦粉・缶詰 シロップ・あられ	たまねぎ・しょうが・キャベ ツ・ピーマン・にんじん・パセ リ・白桃缶	濃口しょうゆ・清酒・食 塩・鳥がらだし
4	金	魚のみそ煮 中華風精進炒め	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	魚・油揚げ・脱脂粉 乳・鶏肉・塩わかめ	三温糖・ごま油・すり ごま・精白米・麦	しょうが・さやいんげん・ホ ルモン缶・糸こんにゃく・れん ごん・にんじん・ほうれんそ う・しめじ	赤色辛みそ・濃口しよ うゆ・清酒・食塩・みりん
5	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	牛肉・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・パナ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
7	月	ひじき団子のスープ 菜の花和え	スキムミルク おからスコーン	豚ひき肉・鶏卵・ひじ き・脱脂粉乳・おから	片栗粉・じゃがいも・ ごま油・すりごま・三 温糖・ホットケキックス・パ ター	青ねぎ・しょうが・にんじ ん・ブロッコリー・ホールコン缶・ほ うれんそう	食塩・煮干しだし・濃口 しょうゆ
8	火	カレームニエル にんじんのグラッセ にら玉みそ汁	スキムミルク マカロニのきな粉和え	魚・鶏卵・脱脂粉乳・ きな粉	小麦粉・マカリン・パ ター・植物油・マカニ・黒 砂糖	にんじん・にら・たまねぎ・ えのきたけ	食塩・白ワイン・カレー粉・煮 干しだし・米みそ・麦み そ
9	水	やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	スキムミルク レーズンクッキー	牛肉・まぐろ油漬缶・ 脱脂粉乳・鶏卵・豆乳	やまいも・植物油・三 温糖・小麦粉・マカリン	ナップえんどう・キャベツ・もや し・きゅうり・にんじん・干 しぶどう	食塩・清酒・濃口しよ うゆ・食塩(塩のみ用)・ 米みそ・食酢・ペーキングパ ウダー
10	木	えびフライ レタス(12g) トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク いちご(50g) クラッカー(15g)	えび・鶏卵・豚肉・脱 脂粉乳	小麦粉・パン粉・揚げ 油・植物油・クラッカー	ナス・トマト・トマト缶・たまね ぎ・かぼちゃ・にんじん・セ リー・パセリ・いちご	食塩・鳥がらだし・ロー リエ
11	金	高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	豆乳 大学いも	高野豆腐・豚ひき肉・ かまぼこ・塩わかめ・ 調整豆乳	ごま油・三温糖・片栗 粉・さつまいも・揚げ 油・黒ごま	にんじん・乾しいたけ・たま ねぎ・さやいんげん・しょう が・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだ し・濃口しょうゆ・清 酒・みりん・かつお昆布 だし・食塩
12	土	シーフードスパゲティ オレンジ(75g)	牛乳 カステラ	まぐろ油漬缶・冷凍え び・かまぼこ・塩わかめ・粉 チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・カステ ラ	たまねぎ・にんじん・ピー マン・オレゴン	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー
14	月	大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	鶏もも・ゆでだいず・ 野菜昆布・脱脂粉乳・ 豆乳	じゃがいも・植物油・ 三温糖・米粉・黒砂糖	ごぼう・にんじん・さやい んげん・しょうが・もやし・だ いごん・青ねぎ	煮干しだし・食塩・清 酒・濃口しょうゆ・米み そ・麦みそ・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	424	22.2	14.6	279	2.6	215	0.30	0.53	23	3.5	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