

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) みそ汁(未満児用) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉	れんげ・たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・バナエッセンス
2	木	麦ごはん(未満児用) 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳(未満児) パイナップル缶50g(未満児) 豆乳 にんじんゼリー サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・サブレ	パイナップル缶・にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・レモン(汁使用)	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・白ワイン
3	金	麦ごはん(未満児用) あじさい揚げ レタス(12g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホロホーン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
4	土	きのこスパゲティ メロン(85g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・まぐろの油漬缶・あさり水煮缶	スパゲティ・植物油・カステラ	バナナ・たまねぎ・にんじん・トマト缶・生しいたけ・パセリ・メロン	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
6	月	麦ごはん(未満児用) 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレーゆ・三温糖・クラッカー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・パイナップル缶・きゅうり・パセリ・れんげ	鳥がらだし・ウスターソース・食塩(塩もみ用)・食塩・食酢
7	火	ロールパン(未満児用) 鶏の照り焼き ゆでいんげん トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・鶏もも・ペーコン・脱脂粉乳・油揚げ	ロールパン・植物油・精白米・押麦	キウイフルーツ・さやいんげん・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・パセリ・ごぼう・生しいたけ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ローリエ・食塩
8	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干しだし)(未満児用) 魚の塩焼き サラダ菜(7g) はるさめのそぼろ煮	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・塩わかめ・白身魚・牛ひき肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・はるさめ・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油	バナナ・えのきたけ・サラダ菜・たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら・しょうが	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・ベーキングパウダー
9	木	麦ごはん(未満児用) 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ココアマーブルケーキ	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・押麦・植物油・小麦粉・バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・こまつな	米みそ・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・バナエッセンス・ビュココア
10	金	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ トマト(32g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー クッキー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖・缶詰シロップ・クッキー	たまねぎ・ホロホーン缶・トマト・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ・白桃缶	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
11	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛肉・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	みかん缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13	月	麦ごはん(未満児用) 八宝菜 豆腐の清汁	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・植物油・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・マカリン	メロン・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・みりん・ベーキングパウダー・バナエッセンス
14	火	黒糖パン(未満児用) 白身魚の焼カレー風 ペーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク(牛乳) バナナ(75g) せんべい	牛乳・白身魚・ヒゲチズ・ペーコン	ウエハース・黒糖パン・小麦粉・植物油・カレーゆ・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・グリーンアスパラガス・バナナ	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし・乳酸菌飲料(希釈)

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	506	21.2	15.8	293	2.4	216	0.32	0.48	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 15 29	水	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	植物油・すりごま・三温糖・米粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・バナナエッセンス
2 16 30	木	厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	豆乳 にんじんゼリー サブレード	牛肉・厚揚げ・鶏卵・調整豆乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・サブレ	にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・レモン(汁使用)	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・白ワイン
3 17	金	あじさい揚げ レタス(12g) 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホーロン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
4 18	土	きのこスパゲティ メロン(85g)	牛乳 カステラ	まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・牛乳	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・トマト缶・生しいたけ・パセリ・メロン	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
6 20	月	豆のカレー ハワイアンサラダ	スキムミルク オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛肉・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・ハイアップ缶・きゅうり・パセリ・レモン	鳥がらだし・カスターズ・食塩(塩もみ用)・食塩・食酢
7 21	火	鶏の照り焼き ゆでいんげん トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	鶏もも・ペーコン・脱脂粉乳・油揚げ	植物油・精白米・押麦	さやいんげん・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・ごぼう・生しいたけ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ローリエ・食塩
8 22	水	魚の塩焼き サラダ菜(7g) はるさめのそばろ煮	豆乳 チーズボール	白身魚・牛ひき肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	はるさめ・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油	ササガ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら・しょうが	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
9 23	木	豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	スキムミルク ココアマーブルケーキ	鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	植物油・小麦粉・バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・こまつな	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ペーキングパウダー・バナナエッセンス・ビュココア
10 24	金	かみかみバーグ トマト(32g) 五目みそ汁	スキムミルク 白桃ゼリー クッキー(15g)	牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖・缶詰シロップ・クッキー	たまねぎ・ホーロン缶・トマト・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ・白桃缶	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
11 25	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	鶏卵・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・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13 27	月	八宝菜 豆腐の清汁	スキムミルク マドレーヌ	豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	植物油・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・マーガリン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・みりん・ペーキングパウダー・バナナエッセンス
14 28	火	白身魚の焼カレー風 ペーコンスープ	ホワイトミルク(牛乳) バナナ(75g) せんべい	白身魚・ビザチス・ペーコン・牛乳	小麦粉・植物油・カレー粉・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・グリーンアスパラガス・バナナ	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし・乳酸菌飲料(希釈)

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)(μ g)	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	21.4	15.1	284	2.6	228	0.33	0.49	24	3.4	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