

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	土	ツナとアサリのスパゲティ りんご(60g)	牛乳(未満児) パイナップル缶(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ベーコン・まぐろ油 漬缶・あさり水煮缶・ 粉チーズ	スパゲティ・植物油・カステラ	パイナップル缶・たまねぎ・に んじん・ピーマン・りんご	食塩・コソメ・ガーリックパウ ダー
3	月	麦ごはん(未満児用) 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 きな粉よせ	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 粉寒天・きな粉・調整 豆乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・さつまい も・上新粉・黒砂糖	りんご・なす・たまねぎ・ピー マン・にんじん・しょうが・青 ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
4	火	ミルクパン(未満児用) チリコンカン 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・ゆで だいず・ベーコン・脱脂粉 乳	せんべい・ミルクパン・パッ パ・ドミグラスソース・植物 油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・にんに く・キャベツ・セリ・パセリ・な し	トマトチップ・食塩・パブリ カ・鳥がらだし・濃口しょ うゆ
5	水	麦ごはん(未満児用) 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク りんごのトースト	牛乳・鶏肉・木綿豆 腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・さとい も・植物油・三温糖・ 食パン・マーガリン	バナナ・にんじん・さやいんげ ん・乾しいたけ・こまつな りんご	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩
6	木	麦ごはん(未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) かき玉汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・白身魚・鶏卵・ 調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・すりご ま・植物油・片栗粉・ さつまいも・三温糖・ マーガリン	初ワケルツ・トマト・たまねぎ・も やし・ほうれんそう・にんじ ん	みりん・濃口しょうゆ・ 米みそ・鳥がらだし・食 塩・パリエッセンス
7	金	麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・塩わ かめ・厚揚げ・まぐろ 油漬缶・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・押麦・植物 油・すりごま・三温 糖・あずき缶・小麦粉	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・ホール缶・さやいんげ ん・かぶ・きゅうり・かき	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・カレー粉・鶏がらだ しの素・濃口しょうゆ・食 塩(塩もみ用)・食塩・ 食酢・ベーキングパウダー
8	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 バナナ(75g) クラッカー(15g)	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・クラッカー	ほうれんそう・にんじん・パ ナ	清酒・濃口しょうゆ・か つお昆布だし・食塩・み りん
11	火	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク パスプーサ	牛乳・牛肉・竹輪・脱 脂粉乳・鶏卵・ブレンゾ ーグルト	精白米・押麦・白玉 ふ・じゃがいも・植物 油・三温糖・すりご ま・ごま油・小麦粉・ ゲラニュー糖・無塩バター	バナナ・えのきたけ・青ねぎ・ たまねぎ・にんじん・冷凍 リンピース・こまつな・リン果汁	煮干しだし・食塩・濃 口しょうゆ・みりん・ベー キングパウダー・重曹・パ リエッセンス
12	水	ぶどうパン(未満児用) 鶏肉とかぼちゃのクリームシチュー オレンジサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・しらす干し・塩わ かめ	せんべい・ぶどうパン・ 植物油・バター・小麦 粉・三温糖・精白米・ 押麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・セリ・キャベツ・きゅう り・みかん缶・パセリ	食塩・鳥がらだし・カレー 粉・食塩(塩もみ用)・ 食酢・清酒・みりん・濃 口しょうゆ
13	木	麦ごはん(未満児用) 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・鶏も も・調整豆乳・鶏卵・ 粉チーズ	精白米・押麦・三温 糖・さといも・片栗 粉・ホットケキックス・揚げ 油	りんご・しょうが・さやいん げん・だいこん・にんじん・ ごぼう・こんにゃく・生しい たけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・食塩
14	金	麦ごはん(未満児用) ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツポンチ	牛乳・プロセスチーズ・豚 肉・調整豆乳・脱脂粉 乳	精白米・押麦・じゃが いも・三温糖	たまねぎ・ホール缶・キャベ ツ・にんじん・パセリ・バナ ナ・もも缶・みかん缶・パイ ナップル缶・りんご	トマトチップ・ウスターソース・清 酒・コソメ・食塩・鳥がら だし
17	月	麦ごはん(未満児用) 魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク かぼちゃカップケーキ	牛乳・白身魚・あおの り・塩わかめ・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・小麦粉・ 三温糖・バター	みかん缶・レタス・だいこん・ はくさい・えのきたけ・にん じん・青ねぎ・かぼちゃ	食塩・煮干しだし・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	479	18.1	13.5	300	2.2	213	0.30	0.46	24	4.5	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	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	土	ツナとアサリのスパゲティ りんご(60g)	牛乳 カステラ	ベーコン・まぐろ油漬缶・ あさり水煮缶・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・りんご	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
3	月	豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳 きな粉よせ	豚肉・厚揚げ・牛乳・ 粉寒天・きな粉・調整豆乳	植物油・三温糖・さつまいも・上新粉・黒砂糖	なす・たまねぎ・ピーマン・にんじん・しょうが・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
4	火	チリコンカン 野菜スープ	スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛ひき肉・ゆでだいず・ベーコン・脱脂粉乳	パプリカ・ドミグラスソース・植物油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・セリ・パセリ・なし	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
5	水	鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク りんごのトースト	鶏肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	さといも・植物油・三温糖・食パン・マカリン	にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・りんご	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
6	木	魚のごまみそ焼き トマト(32g) かき玉汁	豆乳 スイートポテト	白身魚・鶏卵・調整豆乳・脱脂粉乳	すりごま・植物油・片栗粉・さつまいも・三温糖・マカリン	トマト・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・にんじん	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・鳥がらだし・食塩・パリエッセンス
7	金	厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	スキムミルク 小倉蒸しパン	厚揚げ・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	植物油・すりごま・三温糖・あずき缶・小麦粉	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ホルン缶・さやいんげん・かぶ・きゅうり・かき	カレー粉・鶏がらだしの素・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・食酢・ベーキングパウダー
8	土	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・三温糖・クラッカー	ほうれんそう・にんじん・パプリカ	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
11	火	肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	スキムミルク バスブーサ	牛肉・竹輪・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・こまつな・レモン果汁	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩・ベーキングパウダー・重曹・パリエッセンス
12	水	鶏肉とかぼちゃのカークリームチュー オレンジサラダ	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	鶏肉・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	植物油・バター・小麦粉・三温糖・精白米・押麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パセリ	食塩・鳥がらだし・カレー粉・食塩(塩もみ用)・食酢・清酒・みりん・濃口しょうゆ
13	木	煮魚 のっぺい汁	豆乳 チーズボール	白身魚・鶏もも・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	三温糖・さといも・片栗粉・ホットケキックス・揚げ油	しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩
14	金	ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク フルーツポンチ	豚肉・調整豆乳・脱脂粉乳	じゃがいも・三温糖	たまねぎ・ホルン缶・キャベツ・にんじん・パセリ・パプリカ・もも缶・みかん缶・パイナップル缶・りんご	トマトチャップ・ウスターソース・清酒・コンソメ・食塩・鳥がらだし
17	月	魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁	スキムミルク かぼちゃカップケーキ	白身魚・あおのり・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	片栗粉・揚げ油・小麦粉・三温糖・バター	レタス・だいこん・はくさい・えのきたけ・にんじん・青ねぎ・かぼちゃ	食塩・煮干しだし・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	413	18.6	13.0	300	2.5	226	0.31	0.48	23	4.6	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満