

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
2	月	麦ごはん(未満児用) 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 夏野菜のカレースープ(トマト)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・白身魚・鶏卵・ 粉チーズ・鶏もも・アイス クリーム	精白米・麦・パン粉・マ ーガリン・じゃがいも・植 物油・カレー粉・ビスケット	切フルーツ・パセリ・オクラ・た まねぎ・なす・トマト・にんじ ん・にがうり	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・カレー粉・バター
3	火	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) バナナ75g(未満児) 豆乳 フライドポテト オレンジ(50g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ ひじき・調整豆乳	精白米・麦・三温糖・ 植物油・すりごま・ご ま油・じゃがいも・揚 げ油	バナ・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・こまつな・きゅう り・ホウレン草・レンジ	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩(塩もみ 用)・食塩
4	水	麦ごはん(未満児用) 酢鶏 もずくスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉ブルーベリーマフィン	牛乳・プロセッス・鶏 肉・鶏卵・もずく・脱 脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・三温 糖・ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・えのきたけ・青 ねぎ・干しブルー	清酒・濃口しょうゆ・食 酢・トマトケチャップ・かつお昆 布だし・食塩
5	木	黒糖パン(未満児用) かぼちゃとツナのグラタン 野菜スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク とうもろこし クッキー(15g)	牛乳・まぐろ油漬缶・ 鶏肉・脱脂粉乳・粉チ ーズ・ベーコン	ウエハース・黒糖パン・マ ーガリン・小麦粉・パン粉・ク ッキー	かぼちゃ・たまねぎ・パセ リ・キャベツ・にんじん・スイ ートコーン	コンソメ・鳥がらだし・食塩
6	金	キャロットごはん(未満児用) 豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁(スルメ入り)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク ココアゼリー クラッカー(15g)	牛乳・しらす干し・豚 肉・厚揚げ・脱脂粉 乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ 三温糖・じゃがいも・ク ラッカー	もも缶・にんじん・しそ葉・ なす・たまねぎ・ピーマン・赤 ピーマン・しょうが・青ねぎ	清酒・食塩・濃口しょう ゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ・ビョウコ
7	土	冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・焼き豚・ ドリンクヨーグルト	せんべい・中華めん・ 植物油・三温糖・すり ごま・ごま油・丸ボー ロ	トマト・きゅうり・乾しいた け・切フルーツ	食塩・濃口しょうゆ・鳥 がらだし・食酢
10	火	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ) (未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・塩わかめ・高野 豆腐・豚ひき肉・ロ ース・脱脂粉乳	精白米・麦・白玉ふ・ 植物油・三温糖・片栗 粉・ごま油・すりご ま・コンソメ・ホットケ ーキミックス	レンジ・青ねぎ・にんじん・ 乾しいたけ・たまねぎ・さや いんげん・しょうが・切干だ いこん・きゅうり・バナ・干 しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・しいたけだ し・清酒・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢・アイス クリーム
11	水	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) ラッシー(牛乳) なし(50g) あられ	牛乳・プロセッス・白身 魚・豆乳・ドリンクヨーグルト	精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・植物油・あら れ	しょうが・レタス・かぼちゃ・ たまねぎ・にんじん・しめ じ・オクラ・なし	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・食 塩
12	木	ロールパン(未満児用) 牛肉と大豆のメキシコ風 コンと冬瓜のミルクスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛乳・牛肉・ゆでだい ず・ベーコン・脱脂粉乳・ 粉寒天・きな粉	ロールパン・オリーブ油・黒砂 糖・せんべい	バナ・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・にんにく・ク ラム・ホウレン草・とう がん・パセリ	ローリエ・赤ワイン・ト マトケチャップ・食塩 ・カレー粉・パブリ カ・鳥がらだし
13	金	麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) 魚のマヨネーズ焼き トマト(32g) 小松菜と豚肉の炒め物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・塩わ かめ・白身魚・粉チ ーズ・豚肉・調整豆乳・ グリーンヨーグルト	ウエハース・精白米・麦・ パン粉・植物油・マヨネ ーズ・すりごま・ごま油・ 三温糖	バナ・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマト・こまつな・も やし・にんじん・みかん缶・黄 桃缶	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・白ワイン・濃口 しょうゆ
14	土	スパゲティ・ナポリタン なし(70g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶	せんべい・スパゲティ・植 物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピー マン・ホウレン草・トマト ピューレ・なし	食塩・コンソメ・トマトケ チャップ・ウスターソース
16	月	麦ごはん(未満児用) ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・鶏卵・まぐろ油 漬缶・粉チーズ・ベー コン・脱脂粉乳・調整 豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがい も・植物油・バター・三 温糖	パイナップル缶・たまねぎ・ にんじん・パセリ・さやいんげ ん・キャベツ・しめじ・かぼ ちゃ	食塩・煮干しだし・米み そ

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	512	21.1	16.9	332	2.4	222	0.30	0.49	28	3.9	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	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
2	月	魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 夏野菜のカレースープ (トマト)	アイスクリーム ビスケット	白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏もも・牛乳・アイスクリーム	パン粉・マカリン・じゃがいも・植物油・カレー粉・ビスケット	パセリ・ササゲ・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・にがうり	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ガーリックパウダー
3	火	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	豆乳 フライドポテト オレンジ(50g)	牛肉・厚揚げ・ひじき・調整豆乳	三温糖・植物油・すりごま・ごま油・じゃがいも・揚げ油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こまつな・きゅうり・ホウレン草・オレゾ	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・食塩
4	水	酢鶏 もずくスープ	スキムミルク きな粉ブルーベリーマフィン	鶏肉・鶏卵・もずく・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・青ねぎ・干しブルーベリー	清酒・濃口しょうゆ・食酢・トマトケチャップ・かつお昆布だし・食塩
5	木	かぼちゃとツナのグラタン 野菜スープ	スキムミルク とうもろこし クッキー(15g)	まぐろ油漬缶・鶏肉・脱脂粉乳・粉チーズ・ベーコン	マカリン・小麦粉・パン粉・クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・キャベツ・にんじん・スイートコーン	コンソメ・鳥がらだし・食塩
6	金	豚肉となすの炒め物 じゃがいものみそ汁 (スルメ入り)	スキムミルク ココアゼリー クラッカー(15g)	豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	植物油・三温糖・じゃがいも・クラッカー	なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんじん・青ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュッゴア
7	土	冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ(50g) 丸ボーロ	鶏卵・焼き豚・ドリンクヨーグルト・牛乳	中華めん・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・丸ボーロ	トマト・きゅうり・乾しいたけ・秋イラブ	食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
10	火	高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根の中華風サラダ	スキムミルク シリアルスコーン	高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・脱脂粉乳・牛乳	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・コンブク・ホットケーキミックス	にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・パナ・干しぶどう	しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・食酢・オスターソース
11	水	魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ	ラッシー(牛乳) なし(50g) あられ	白身魚・豆乳・牛乳・ドリンクヨーグルト	片栗粉・揚げ油・植物油・あられ	しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・オクラ・なし	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・食塩
12	木	牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	スキムミルク 黒糖ゼリー せんべい	牛肉・ゆでだいず・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	コーン油・黒砂糖・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームコーン缶・ホウレン草缶・とうがんとパセリ	ローリエ・赤ワイン・トマトケチャップ・食塩・カレー粉・パプリカ・鳥がらだし
13	金	魚のマヨネーズ焼き トマト(32g) 小松菜と豚肉の炒め物	豆乳 フルーツヨーグルト	白身魚・粉チーズ・牛乳・豚肉・調整豆乳・プレーンヨーグルト	パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・ごま油・三温糖	パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・トマト・こまつな・もやし・にんじん・みかん缶・黄桃缶	食塩・白ワイン・濃口しょうゆ
14	土	スパゲティ・ナポリタン なし(70g)	牛乳 かりんとう	豚肉・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・ピーマン・ホウレン草缶・トマトジュレ・なし	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・オスターソース
16	月	ツナのオムレット いんげんのソテー 洋風みそ汁	スキムミルク かぼちゃ羹	鶏卵・まぐろ油漬缶・牛乳・粉チーズ・ベーコン・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・パセリ・さやいんげん・キャベツ・しめじ・かぼちゃ	食塩・煮干しだし・米みそ

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	415	20.4	15.7	306	2.7	218	0.30	0.47	28	3.8	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