

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	木	きのごはん(未満児用) 白身魚と野菜のみそ汁(スキム入り) 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ラッシー(スキム) チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚・ 脱脂粉乳・鶏卵・油揚げ・ ドリンクヨーグルト・スライスチーズ	せんべい・精白米・押麦・ 三温糖・食パン	生しいたけ・しめじ・とうが ん・たまねぎ・にんじん・青 ねぎ・切干だいこん・にら	食塩・清酒・みりん・濃 口しょうゆ・昆布だし・ 米みそ・麦みそ・煮干し だし
2	金	麦ごはん(未満児用) 厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ツナごはん(おやつ)	牛乳・厚揚げ・豚ひき 肉・かまぼこ・調整豆 乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・植物 油・片栗粉・ごま油	バナ・たまねぎ・にんじん・ えのきたけ・乾しいたけ・ しょうが・にんにく・冷凍グ リンピース・こまつな	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・ウスターソース・中 華スープの素・かつお昆布 だし・食塩・みりん
3	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセesses・豚肉	パゲティ・植物油・三温 糖・すりごま・かてア	たまねぎ・にんじん・ピー マン・しめじ・にんにく・し ょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・ 清酒
5	月	麦ごはん(未満児用) ひじき入り卵焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 ☆かぼちゃのスキムコンブ ラン	牛乳・鶏卵・脱脂粉 乳・油揚げ・ひじき・ 納豆	精白米・押麦・三温 糖・植物油・生クリーム (植物性)・クッキー	ワッヅ・にんじん・ほうれん そう・サタナ・だいこん・た まねぎ・青ねぎ・かぼちゃ (皮なし)・干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・パ ン・フェット
6	火	麦ごはん(未満児用) 白身魚のカレーマリネ ペーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・白身魚・ペー コン・脱脂粉乳・鶏卵・お から	ウエハース・精白米・押麦・ 小麦粉・植物油・三温 糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・ レモン(汁使用)・かぼちゃ・ にんじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだ し・ペーキングパウダー
7	水	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク ペーコン(中国産産パン)	牛乳・鶏肉・高野豆 腐・塩わかめ・脱脂粉 乳・鶏卵・コンデンスミ ルク	精白米・押麦・植物 油・三温糖・ごま油・ 小麦粉・黒砂糖	キウフルーツ・たまねぎ・にん じん・乾しいたけ・冷凍グ リンピース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩・ペーキングパウダー・重 曹
8	木	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き おからのソテー けんちん汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 なし(70g) かりんとう	牛乳・白身魚・鶏肉・ 厚揚げ・調整豆乳	精白米・押麦・三温 糖・植物油・白玉ふ じやがいがいも・かりん とう	バナ・しょうが・オクラ・にん じん・ごぼう・えのきたけ・ 青ねぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・煮干しだし
9	金	ミルクパン(未満児用) なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク みたらしポテト	牛乳・牛ひき肉・ペー コン・ゆでだいず・粉チ ーズ・しらす干し・脱脂 粉乳	せんべい・ミルクパン・パン 粉・三温糖・植物油・ ごま油・さつまいも・ 片栗粉	なす・たまねぎ・にんじん・ トマト・ピーマン・キャベツ・き ょうり	トマトケチャップ・コンソメ・ウ スターソース・濃口しょうゆ・ 食塩(塩もみ用)・食 酢・みりん
10	土	チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 牛乳 サブレ バナナ(75g)	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・かまぼこ・加糖 ヨーグルト	中華めん・ごま油・サ ブレ	パイナップル缶・たまねぎ・ キャベツ・もやし・にんじん・ 乾しいたけ・青ねぎ・し ょうが・バナ	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
12	月	麦ごはん(未満児用) 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 豆乳ゼリー	牛乳・鶏ひき肉・鶏 卵・木綿豆腐・脱脂粉 乳・豆乳・粉寒天	ウエハース・精白米・押麦・ 植物油・片栗粉・揚げ 油・はるさめ・じゃが いも・三温糖・いちご ジャム	にんじん・にら・トマト・キャ ベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮 干しだし・米みそ・麦 みそ
13	火	ぶどうパン(未満児用) ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・まぐろ油漬缶・アイ スクリーム	ぶどうパン・じゃが いも・マカリン・ドミグラス ソース・ビーフシチューの素・マ ヨネズ・ビスケット	みかん缶・たまねぎ・にん じん・冷凍グリンピース・ト マトビュレ・キャベツ・ホ ルホーン缶	鳥がらだし・トマトケ チャップ・食塩
14	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(えのきたけ・にんじん) 鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) チャンプル	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・鶏もも・豚肉・ 木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温 糖・ごま油・さつまい も	もも缶・えのきたけ・にん じん・しょうが・にんにく・ レタス・たまねぎ・赤ピー マン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・食酢・清酒

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	478	18.0	14.5	294	2.2	208	0.28	0.46	25	4.6	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	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	木	白身魚と野菜のみそ汁 (スキム入り) 切干大根と油揚げの卵とじ	ラッシー (スキム) チーズトースト	白身魚・脱脂粉乳・鶏卵・油揚げ・トリックヨーグ ルト・スイーツ	三温糖・食パン	とうがん・たまねぎ・にんに ん・青ねぎ・切干だいこん・ にら	食塩・清酒・昆布だし・ 米みそ・麦みそ・煮干し だし・濃口しょうゆ
2	金	厚揚げのきのこあん 清汁 (かまぼこ)	豆乳 ツナごはん (おやつ)	厚揚げ・豚ひき肉・か まぼこ・調整豆乳・ま ぐろ油漬缶	植物油・片栗粉・ごま 油・精白米・押麦	たまねぎ・にんじん・えのき だけ・乾しいたけ・しょう が・にんにく・冷凍グリンビ ース・こまつな	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・ウスターソース・中 華スープの素・かつお昆布 だし・食塩・みりん
3	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳 カステラ	豚肉・牛乳	パゲティ・植物油・三温 糖・すりごま・カステラ	たまねぎ・にんじん・ビー マン・しめじ・にんにく・し ょうが・なし	濃口しょうゆ・みりん・ 清酒
5	月	ひじき入り卵焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	牛乳 ☆かぼちゃのスキムモンブラン	鶏卵・脱脂粉乳・油揚 げ・ひじき・納豆・牛 乳	三温糖・植物油・生ク リーム (植物性)・クッキー	にんじん・ほうれんそう・サ タゲな・だいこん・たまねぎ・ 青ねぎ・かぼちゃ (皮な し)・干しぶどう	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・パ ン・フェッス
6	火	白身魚のカレーマリネ ペーコンスープ	スキムミルク おからマフィン	白身魚・ペーコン・脱脂粉 乳・鶏卵・おから・牛 乳	小麦粉・植物油・三温 糖・バター	トマト・きゅうり・たまねぎ・レ モン (汁使用)・かぼちゃ・に んじん・オクラ	食塩・カレー粉・鳥がらだ し・ペーキングパウダー
7	水	高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ (たまねぎ)	スキムミルク マーラーカオ (中国風蒸しパン)	鶏肉・高野豆腐・塩わ かめ・脱脂粉乳・鶏 卵・コンデンスミルク	植物油・三温糖・ごま 油・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・乾しい たけ・冷凍グリンビース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩・ペーキングパウダー・重 曹
8	木	魚の照り焼き おからのソテー けんちん汁	豆乳 なし(70g) かりんとう	白身魚・鶏肉・厚揚 げ・調整豆乳	三温糖・植物油・白玉 ふ・じゃがいも・かり んとう	しょうが・オクラ・にんじん・ ごぼう・えのきたけ・青ね ぎ・なし	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・煮干しだし
9	金	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	スキムミルク みたらしポテト	牛ひき肉・ペーコン・ゆで だいず・粉チーズ・しら す干し・脱脂粉乳	パン粉・三温糖・植物 油・ごま油・さつまい も・片栗粉	なす・たまねぎ・にんじん・ トマト・ピーマン・キャベツ・きゅう り	トマトケチャップ・コンソメ・ウスター ソース・濃口しょうゆ・ローリエ・ 食塩 (塩もみ用)・食 酢・みりん
10	土	チャンポン ヨーグルト (固形)	牛乳 サブレ バナナ(75g)	豚肉・あさり水煮缶・ かまぼこ・加糖ヨーグ ルト・牛乳	中華めん・ごま油・サ ブレ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・乾しいたけ・青ね ぎ・しょうが・バナ	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
12	月	稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	スキムミルク 豆乳ゼリー	鶏ひき肉・鶏卵・木綿 豆腐・脱脂粉乳・豆 乳・粉寒天	植物油・片栗粉・揚げ 油・はるさめ・じゃが いも・三温糖・いちご ジャム	にんじん・にら・トマト・キャ ベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮 干しだし・米みそ・麦み そ
13	火	ビーフシチュー コールスロー	アイスクリーム ビスケット	牛肉・脱脂粉乳・まぐ ろ油漬缶・アイスク リーム	じゃがいも・マカリン・ ドシラソース・ビーフシ ューの素・マヨネーズ・ビスケッ ト	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リンビース・トマトピューレ・キャベツ・ ホールオン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・ 食塩
14	水	鶏肉のさっぱり煮 レタス(12g) チャンプル	スキムミルク 焼きいも	鶏もも・豚肉・木綿豆 腐・脱脂粉乳	三温糖・ごま油・さつ まいも	しょうが・にんにく・レタ ス・たまねぎ・にんじん・赤ビー マン・黄ピーマン・こまつな・も やし	食酢・濃口しょうゆ・清 酒・食塩

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	405	18.3	14.4	293	2.4	218	0.28	0.47	24	4.7	1.9
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