

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	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳（未満児） パインアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) ビスケット	牛乳・ベーコン・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・粉チーズ・トリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・ピスタチオ	パインアップル缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キウイフルーツ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
3 ・ 17	月	麦ごはん（未満児用） あじさい揚げ レタス(10g) 具だくさんみそ汁	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	冷凍ホーコン・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	火	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） オレンジ50g(未満児) スキムミルク よくかむごはん（おやつ）	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉	れんじ・にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・切干だいこん・ごぼう	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・清酒
5 ・ 19	水	黒糖パン（未満児用） 白身魚の焼カレー風 野菜スープ（豚肉入り）	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) 豆乳 メロン(85g) せんべい	牛乳・白身魚・ピザチーズ・豚肉・調整豆乳	ウエハース・黒糖パン・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・オクラ・メロン	食塩・白ワイン・トマトチャップ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6 ・ 20	木	麦ごはん（未満児用） 八宝菜 豆腐の清汁	牛乳（未満児） バナナ75g(未満児) 牛乳 シュガートースト	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ	精白米・押麦・植物油・ごま油・片栗粉・食パン・グラニュー糖・無塩バター	バナナ・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
7 ・ 21	金	麦ごはん（未満児用） かみかみバーグ にんじんの甘煮 五目みそ汁	牛乳（未満児） せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー クラッカー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・じゃがいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・ホーコン缶・にんじん・しめじ・ごぼう・青ねぎ・みかんジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
8 ・ 22	土	炒めそば バナナ(75g)	牛乳（未満児） みかん(缶)（未満児） 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ	中華めん・植物油・カステラ	みかん缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ	中華スープの素・食塩・中華ソース・トマトチャップ
10 ・ 24	月	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） キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 シリアルスコーン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ	精白米・押麦・植物油・コーンフレーク・ホットケーキミックス	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・こまつな・バナナ・干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
11 ・ 25	火	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	れんじ・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
12 ・ 26	水	ロールパン（未満児用） とりのマーマレード焼き ソテー（キャベツ） トマトスープ（じゃがいも）	牛乳（未満児） バナナ75g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー クッキー(15g)	牛乳・鶏もも・豚肉・脱脂粉乳・粉寒天	ロールパン・マーマレード・植物油・じゃがいも・三温糖・クッキー	バナナ・しょうが・キャベツ・にんじん・ホーコン缶・トマト・たまねぎ・パセリ・レモン（汁使用）	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし・ローリエ・白ワイン
13 ・ 27	木	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) ホワイトミルク オレンジ(75g) パイ	牛乳・牛肉・鶏レバー・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・カレー粉・三温糖・パイ菓子	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・パインアップル缶・きゅうり・パセリ・オレンジ	鳥がらだし・ウスターソース・食塩（塩もみ用）・食塩・食酢・乳酸菌飲料（希釈）
14 ・ 28	金	麦ごはん（未満児用） 清汁（白玉ふ・たまねぎ）（未満児用） 魚の塩焼き きゅうりの塩もみ じゃがいもの炒め煮	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) 豆乳 ドーナツ（落とし入れ法）	牛乳・白身魚・豚肉・調整豆乳・鶏卵	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油・粉糖	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅうり・冷凍グリーンピース	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食塩（塩もみ用）・みりん・ベーキングパウダー・バナエッセンス

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	482	18.2	14.8	284	2.2	254	0.33	0.45	28	4.7	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 15 29	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ(50g) ビスケット	ベーコン・まぐろ油漬缶・ あさり水煮缶・粉チーズ・ トリングヨーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・ピスケット	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ キャブ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
3 ・ 月 17		あじさい揚げ レタス(10g) 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	冷凍ホウレン・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 ・ 火 18		厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	スキムミルク よくかむごはん(おやつ)	牛肉・厚揚げ・鶏卵・ 脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	じゃがいも・植物油・ 三温糖・片栗粉・精白米・押麦	にんじん・さやいんげん・トマト・ たまねぎ・青ねぎ・切干だいこん・ ごぼう	煮干しだし・みりん・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・濃口 だし・食塩・清酒
5 ・ 水 19		白身魚の焼カレー風 野菜スープ(豚肉入り)	豆乳 メロン(85g) せんべい	白身魚・ピザチーズ・豚肉・ 調整豆乳	小麦粉・植物油・カレー ウ・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ オクラ・メロン	食塩・白ワイン・トマトチャップ・ 鳥がらだし・濃口しょうゆ
6 ・ 木 20		八宝菜 豆腐の清汁	牛乳 シュガートースト	豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・ 牛乳	植物油・ごま油・片栗粉・ 食パン・グラニュー糖・無塩バター	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
7 ・ 金 21		かみかみバーグ にんじんの甘煮 五目みそ汁	スキムミルク オレンジゼリー 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・三温糖・ じゃがいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・ホウレン缶・にんじん・ しめじ・ごぼう・青ねぎ・ みかんジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ
8 ・ 土 22		炒めそば バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・かまぼこ・牛乳	中華めん・植物油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ 乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・ バナナ	中華スープの素・食塩・中濃 ソース・トマトチャップ
10 ・ 月 24		豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳 シリアルスコーン	鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・ 牛乳	植物油・コンブツク・ホット ケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ えのきたけ・こまつな・バナナ・ 干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・ かつお昆布だし・食塩
11 ・ 火 25		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・ ベーキングパウダー・バニラエッセンス
12 ・ 水 26		とりのマーマレード焼き ソテー(キャベツ) トマトスープ(じゃがいも)	スキムミルク にんじんゼリー クッキー(15g)	鶏もも・豚肉・脱脂粉乳・ 粉寒天	マーマレード・植物油・じゃがいも・ 三温糖・クッキー	しょうが・キャベツ・にんじん・ ホウレン缶・トマト・たまねぎ・ パセリ・レモン(汁使用)	みりん・濃口しょうゆ・食塩・ 鳥がらだし・ローリエ・白ワイン
13 ・ 木 27		豆のカレー ハワイアンサラダ	ホワイトミルク オレンジ(75g) パイ	牛肉・鶏卵・ゆでだいず・ 豆乳・脱脂粉乳	じゃがいも・植物油・カレー ウ・三温糖・パイ菓子	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ トマトビュレ・キャベツ・ パインアップル缶・きゅうり・パセリ・ オレンジ	鳥がらだし・ウスターソース・食塩 (塩もみ用)・食塩・食酢・ 乳酸菌飲料(希釈)
14 ・ 金 28		魚の塩焼き きゅうりの塩もみ じゃがいもの炒め煮	豆乳 ドーナツ(落とし入れ法)	白身魚・豚肉・調整豆乳・ 鶏卵・牛乳	じゃがいも・植物油・三温糖・ 小麦粉・揚げ油・粉糖	きゅうり・にんじん・冷凍グリーン ピース	食塩・食塩(塩もみ用)・ 煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・ ベーキングパウダー・バニラエッセンス

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	416	18.8	14.8	284	2.5	276	0.35	0.46	26	4.8	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