

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	・月	ロールパン（未満児用） 魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳（未満児） ゼンベい7g（未満児） スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・白身魚・ベーコン・ 鶏肉・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・ロールパン・植 物油・三温糖・マヨネ ーズ・すりごま・マカロ ニ・黒砂糖	しめじ・パセリ・スイートコーン・オ クラ・たまねぎ・にんじん・え のきたけ・セリ	清酒・濃口しょうゆ・米 みそ・鳥がらだし・食塩
2	16火	麦ごはん（未満児用） 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) スキムミルク じゃこと煮っ煮の混ぜごはん（おやつ）	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・鶏レバー・粉チ ーズ・カットわかめ・まぐろ 油漬缶・脱脂粉乳・し らす干し・削り節	ウエハース・精白米・押麦・ 植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油・いり白ご ま	たまねぎ・なす・にんじん・ ズッキーニ・にんにく・冷凍グ リーン・トマト缶・ホールコーン缶・切 干だいこん・こまつな	トマトチャップ・濃口しょう ゆ・みりん・食酢・食塩
3	17水	麦ごはん（未満児用） 魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨スープ	牛乳（未満児） バナナ75g(未満児) 豆乳 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・白身魚・調整豆 乳・豆乳	精白米・押麦・三温 糖・植物油・はるさ め・米粉・黒砂糖	パナ・しょうが・こまつな・ キャベツ・にんじん・乾しいた け・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・鳥がらだし・しい たけだし・ベーキングパウダー
4	・木	麦ごはん（未満児用） チキンカツ レタス(10g) ミネストローネスープ	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) すいか(150g) ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・鶏も も・鶏卵・ベーコン	精白米・押麦・小麦 粉・パン粉・揚げ油・ じゃがいも・植物油・ ビスケット	レタス・トマト・たまねぎ・にんじ ん・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
5	・金	麦ごはん（未満児用） 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳（未満児） キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・三温 糖・植物油・片栗粉・ そうめん・ホットケミッ クス・バター	ゆ豆腐・しょうが・たまね ぎ・にんじん・ピーマン・オクラ	清酒・濃口しょうゆ・カー リックパウダー・みりん・煮干 しだし・米みそ・麦みそ
6	・土	冷拌麺（リャンバンメン） 飲むヨーグルト	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) パイ	牛乳・鶏卵・焼き豚・ ドリンクヨーグルト	ウエハース・中華めん・三温 糖・すりごま・ごま 油・パイ菓子	トマト・きゅうり・乾しいた け・オレゾ	濃口しょうゆ・鳥がらだ し・食酢
8	・月	ごまごはん（未満児用） 清汁（白玉ふ・わかめ）（未満児用） 魚のムニエル きゅうりの塩もみ 大豆の五目煮	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) アイスクリーム クッキー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・塩わ かめ・白身魚・鶏も も・ゆでだいず・野菜 昆布・アイスクリーム	精白米・押麦・すりご ま・白玉ふ・小麦粉・ マーガリン・じゃがいも・ 植物油・三温糖・クッキー	しそ葉・きゅうり・ごぼう・ にんじん・さやいんげん・と しょうが	食塩・かつお昆布だし・ 濃口しょうゆ・白ワイン・食 塩（塩もみ用）・煮干し だし・清酒
9	・火	麦ごはん（未満児用） 夏野菜のポトフ こまつなとツナの炒め物	牛乳（未満児） みかん(缶)（未満児） 豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・牛肉・まぐろ油 漬缶・調整豆乳・鶏 卵・プロセスチーズ・脱脂粉 乳	精白米・押麦・植物 油・ホットケミックス・三温 糖	みかん缶・かぼちゃ・キャベ ツ・たまねぎ・にんじん・と うがん・セリ・こまつな・ホ ールコーン缶	鳥がらだし・ローリエ・コン ジ・食塩
10	・水	麦ごはん（未満児用） 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳（未満児） バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・白身魚・木綿豆 腐・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・植物油・ 三温糖・食パン・バター	パナ・キャベツ・にんじん・え のきたけ・グリーンアスパラガス・ しょうが・こまつな・だいこ ん	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・かつおだし・かつお 昆布だし
11	・木	麦ごはん（未満児用） ビーマンと豚肉のソース炒め みそ汁（なす・スキム入り）	牛乳（未満児） パインアップル(缶)30g(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 塩わかめ・脱脂粉乳・ 粉寒天	精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉	パインアップル缶・ピーマン・赤ピー マン・黄ピーマン・たまねぎ・な す・えのきたけ・青ねぎ・み かん缶	ウスターソース・清酒・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ・乳酸菌飲料 （希釈）
12	・金	食パン（未満児用） 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	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・鶏ひき肉・鶏 卵・まぐろ油漬缶・脱 脂粉乳・しらす干し・ 塩わかめ	せんべい・食パン・片栗 粉・マヨネーズ・精白米・ 押麦	しょうが・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・パセリ・かぼ ちゃ	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ・清酒・みりん
13	・土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼ こ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま 油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・もやし・ピーマン・ 乾しいたけ・しょうが・パナ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・カーリックパウダー・中華 スープの素・鳥がらだし

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	481	18.0	14.7	277	2.2	255	0.28	0.46	23	4.0	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 ・ 29	月	魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	白身魚・ベーコン・鶏肉・ 脱脂粉乳・きな粉	植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・マカロニ・ 黒砂糖	しめじ・パセリ・スイートコーン・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セリ	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・鳥がらだし・食塩
2 16 30	火	夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	スキムミルク じゃこと菜っ葉の混ぜごはん(おやつ)	牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏ばー・粉チーズ・カットわかめ・まぐろ油漬缶・ 脱脂粉乳・しらす干し・削り節	植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・精白米・ 押麦・いり白ごま	たまねぎ・なす・にんじん・ ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホールコーン缶・ 切干だいこん・こまつな	トマトチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢・食塩
3 17 31	水	魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨スープ	豆乳 米粉の黒糖蒸しパン	白身魚・調整豆乳・豆乳	三温糖・植物油・はるさめ・米粉・黒砂糖	しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん・乾しいたけ・ 干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし・しいたけだし・ベーキングパウダー
4 ・ 18	木	チキンカツ レタス(10g) ミネストローネスープ	すいか(150g) ビスケット	鶏もも・鶏卵・ベーコン	小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ ビスケット	レタス・トマト・たまねぎ・にんじん・ 冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
5 ・ 19	金	牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	スキムミルク おからスコーン	牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・おから	三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ホットケーキミックス・バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・オクラ	清酒・濃口しょうゆ・カレー粉・バター・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6 ・ 20	土	冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ(75g) パイ	鶏卵・焼き豚・ドリングーグルト・牛乳	中華めん・三温糖・すりごま・ごま油・パイ菓子	トマト・きゅうり・乾しいたけ・レタス	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
8 ・ 22	月	魚のムニエル きゅうりの塩もみ 大豆の五目煮	アイスクリーム クッキー(15g)	白身魚・鶏もも・ゆでだいず・野菜昆布・アイスクリーム	小麦粉・マーガリン・じゃがいも・植物油・三温糖・クッキー	きゅうり・ごぼう・にんじん・ さやいんげん・しょうが	食塩・白ワイン・食塩(塩もみ用)・煮干しだし・清酒・濃口しょうゆ
9 ・ 23	火	夏野菜のボトフ こまつなとツナの炒め物	豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・鶏卵・プロセスチーズ・脱脂粉乳	植物油・ホットケーキミックス・三温糖	かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうがんとセリ・こまつな・ホールコーン缶	鳥がらだし・ローリエ・コンソメ・食塩
10 ・ 24	水	揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク きな粉パン	白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・食パン・バター	キャベツ・にんじん・えのきたけ・グリーンアスパラガス・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし
11 ・ 25	木	ピーマンと豚肉のソース炒め みそ汁(なす・しら入)	ホワイトミルク 牛乳かん せんべい	豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	植物油・三温糖・片栗粉・せんべい	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ たまねぎ・なす・えのきたけ・青ねぎ・みかん缶	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
12 ・ 26	金	肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	鶏ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	片栗粉・マヨネーズ・精白米・押麦	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・かぼちゃ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん
13 ・ 27	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶・牛乳	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・カレー粉・バター・中華スープの素・鳥がらだし

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	18.0	14.1	262	2.4	277	0.29	0.46	23	3.9	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