

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	麦ごはん(未満児用) 鶏のごま焼き きゅうりの塩もみ 夏野菜のｶｰｽｰﾌﾟ(ﾄﾏﾄ)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・鶏もも・牛肉・ 脱脂粉乳・アイスｸｰﾑ	精白米・押麦・いり白 ごま・じゃがいも・植 物油・ｶｰﾙｳ・ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾚﾐｼﾞ・きゅうり・たまね ぎ・なす・ﾄﾏﾄ・にんじん・ ﾋｰﾏﾝ	みりん・清酒・濃口し ょうゆ・ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ・食 塩(塩もみ用)・鳥がら だし・食塩
2	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(わかめ・たまねぎ)(未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあちゃら漬	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク きな粉ﾌﾙｰﾝﾏﾌｨﾝ	牛乳・塩わかめ・高野 豆腐・豚ひき肉・ﾛｰｽ ﾊﾑ・脱脂粉乳・きな粉・ 豆乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉・ ごま油・すりごま・ﾎｯﾄ ｹｷﾝｸﾞｽ	もも缶・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・乾しいたけ・さ やいんげん・しょうが・切干 だいこん・きゅうり・干しﾌ ﾙｰﾝ	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
3	土	スパゲティ・ナポリタン キウイフルーツ(50g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ﾌﾛﾂｰｽﾞ・豚 肉・あさり水煮缶・粉 チーズ	ｽﾊﾟﾞｴﾃﾅ・植物油・ｶｽﾃﾗ	たまねぎ・にんじん・ﾋｰﾏ ﾝ・ﾎｰﾙｺｰﾝ缶・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶・ﾄﾏ ﾄﾞﾋﾞｭｰﾚ・ｷｮｲﾌﾙｰﾌﾞ	食塩・ｺﾝｽﾑ・ﾄﾏﾄｹﾅｯﾌﾟ・ ｸｽﾀｰｰｰｰ
5	月	麦ごはん(未満児用) 豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁(ｽﾏﾄ入)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク とうもろこし かりんとう	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・植物 油・じゃがいも・かり んとう	ｷｮｲﾌﾙｰﾌﾞ・しょうが・たまね ぎ・黄ﾋｰﾏﾝ・赤ﾋｰﾏﾝ・にん じん・青ねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	清酒・みりん・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ
6	火	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) 牛乳 ジャムサンド	牛乳・ﾌﾛﾂｰｽﾞ・鶏 肉・木綿豆腐・もずく	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・植物油・ 三温糖・食ﾊﾞﾝ・いちご ｼﾞｬﾑ	たまねぎ・にんじん・ﾋｰﾏ ﾝ・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・食 酢・ﾄﾏﾄｹﾅｯﾌﾟ・かつお昆 布だし・食塩
7	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・えのきたけ)(未満児用) 煮魚 はるさめサラダ	牛乳(未満児) ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)30g(未満児) 豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・木綿豆腐・白身 魚・ﾛｰｽﾊﾑ・調整豆乳・ 豚ひき肉	精白米・押麦・三温 糖・緑豆はるさめ・ﾏﾚ ｰｽﾞ・中華めん・植物 油・ごま油・片栗粉	ﾊﾞｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶・えのきたけ・ 青ねぎ・しょうが・ｵｸﾗ・ｷｮ ｲﾍﾞｯ・にんじん・きゅうり・ たまねぎ・乾しいたけ	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・みりん・ 清酒・食塩(塩もみ 用)・ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ・赤 色辛みそ
8	木	食ﾊﾞﾝ(未満児用) 牛肉と大豆のﾒｷｼｺ風 ｺｰﾝと冬瓜のﾐﾙｸｽｰﾌﾟ	牛乳(未満児) ｳｴﾊｰｰｰ7g(未満児) スキムミルク なし(50g) ｸｯｷｰ(15g)	牛乳・牛肉・鶏ﾊﾞｰ・ ゆでだいず・ﾍｰｺﾝ・脱 脂粉乳	ｳｴﾊｰｰ・食ﾊﾞﾝ・ｵﾘｰﾌ 油・ｸｯｷｰ	たまねぎ・にんじん・ﾋｰﾏ ﾝ・にんにく・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶・ﾎｰ ﾙｺｰﾝ缶・とうがん・ﾊﾞﾍﾞﾘ・な し	ﾛｰﾐ・赤ｳｲﾝ・ﾄﾏﾄｹﾅｯ ﾌﾟ・食塩・ｶｰﾎｰ粉・ﾊﾞﾌﾞﾘ ｶ・鳥がらだし
9	金	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ ﾚﾀｽ(10g) かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・白身魚・豆乳・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・ｸﾞﾚｰｰ ｰ糖・植物油・米粉	みかん缶・しょうが・ﾚﾀ ｽ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・しめじ・ﾊﾞﾍﾞﾘ・干しぶど う	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・食 塩・ﾊｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・ﾊﾞﾆﾗ ｴｯｴﾝｽ
10	土	五目そうめん ﾕｰｸﾞﾙﾄ(固形)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 ﾊﾅﾅ(75g) パイ	牛乳・鶏卵・鶏肉・加 糖ﾕｰｸﾞﾙﾄ	せんべい・そうめん・ 三温糖・ﾊﾞｲ菓	ﾄﾏﾄ・きゅうり・乾しいた け・ﾊﾅﾅ	清酒・みりん・濃口し ょうゆ・しいたけだし・か つお昆布だし・食塩
13	火	ぶどうパン(未満児用) 魚のパン粉焼き にんじんの甘煮 ﾍｰｺﾝｽｰﾌﾟ	牛乳(未満児) ｳｴﾊｰｰｰ7g(未満児) 豆乳 ﾌﾙｰﾌﾞｰｸﾞﾙﾄ	牛乳・白身魚・鶏卵・ 粉チーズ・ﾍｰｺﾝ・調整豆 乳・ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ	ｳｴﾊｰｰ・ぶどうﾊﾞﾝ・ﾊﾞﾝ 粉・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・三温糖・ じゃがいも	ﾊﾞﾍﾞﾘ・にんじん・たまねぎ・ ｵｸﾗ・ｷｮｲﾌﾙｰﾌﾞ・黄桃缶	食塩・白ｳｲﾝ・鳥がらだし
14	水	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) ﾊﾅﾅ75g(未満児) スキムミルク ツナごはん(おやつ)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ ひじき・脱脂粉乳・ま ぐろ油漬缶	精白米・押麦・三温 糖・植物油・すりご ま・ごま油	ﾊﾅﾅ・たまねぎ・青ねぎ・こ まつな・ﾎｰﾙｺｰﾝ缶・にんじん	濃口しょうゆ・清酒・み りん・食塩
15	木	麦ごはん(未満児用) ツナとかぼちゃの落とし揚げ ﾄﾏﾄ(32g) 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・まぐろ油漬缶・ 粉チーズ・油揚げ・脱脂 粉乳・粉寒天・豆乳・ きな粉	せんべい・精白米・押 麦・小麦粉・揚げ油・ 黒砂糖	かぼちゃ・たまねぎ・ﾊﾞﾍﾞ ﾘ・ﾄﾏﾄ・なす・ごぼう・にんじ ん・青ねぎ	食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ

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	484	18.9	15.1	296	2.3	249	0.30	0.45	24	4.4	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	木	鶏のごま焼き きゅうりの塩もみ 夏野菜のカレー [※] (トマト)	アイスクリーム ビスケット	鶏もも・牛肉・脱脂粉乳・アイスクリーム	いり白ごま・じゃがいも・植物油・カレー [※] ・ビスケット	きゅうり・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・ピーマン	みりん・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・食塩 (塩もみ用)・鳥がらだし・食塩
2	金	高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあちゃら漬	スキムミルク きな粉ブルーシマフィン	高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・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・干しブルーシマ	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
3	土	スパゲティ・ナポリタン キウイフルーツ (50g)	牛乳 カステラ	豚肉・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・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・キウイフルーツ	食塩・コンソメ・トマトチャップ・カスターソース
5	月	豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 (スキム入り)	スキムミルク とうもろこし かりんとう	豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳	植物油・じゃがいも・かりんとう	しょうが・たまねぎ・黄ピーマン・ホールコン缶・にんじん・青ねぎ・スイートコン	清酒・みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6	火	酢鶏 もずくスープ	牛乳 ジャムサンド	鶏肉・木綿豆腐・もずく・牛乳	片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・食パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・食酢・トマトチャップ・かつお昆布だし・食塩
7	水	煮魚 はるさめサラダ	豆乳 ジャージャー麺 (おやつ)	白身魚・ロースハム・調整豆乳・豚ひき肉	三温糖・緑豆はるさめ・マヨネーズ・中華めん・植物油・ごま油・片栗粉	しょうが・オクラ・キャベツ・にんじん・にんにく・クリームコン缶・ホールコン缶・とうがんとろ・パセリ・ななし	みりん・濃口しょうゆ・清酒・食塩 (塩もみ用)・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
8	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 なし (50g) クッキー (15g)	牛肉・鶏レバー・ゆでだし・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳	オリーブ油・クッキー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームコン缶・ホールコン缶・とうがんとろ・パセリ・ななし	ローリエ・赤ワイン・トマトチャップ・食塩・カレー粉・パプリカ・鳥がらだし
9	金	魚の竜田揚げ レタス (10g) かぼちゃの豆乳みそスープ	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	白身魚・豆乳・脱脂粉乳	片栗粉・揚げ油・グラニュー糖・植物油・米粉	しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・食塩・ベーキングパウダー・バナナエッセンス
10	土	五目そうめん ヨーグルト (固形)	牛乳 バナナ (75g) パイ	鶏卵・鶏肉・加糖ヨーグルト・牛乳	そうめん・三温糖・パイ菓子	トマト・きゅうり・乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
13	火	魚のパン粉焼き にんじんの甘煮 ペーコンスープ	豆乳 フルーツヨーグルト	白身魚・鶏卵・粉チーズ・ベーコン・調整豆乳・プレーンヨーグルト	パン粉・マヨネーズ・三温糖・じゃがいも	パセリ・にんじん・たまねぎ・オクラ・キウイフルーツ・黄桃缶	食塩・白ワイン・鳥がらだし
14	水	肉豆腐 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク ツナごはん (おやつ)	牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	三温糖・植物油・すりごま・ごま油・精白米・押麦	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホールコン缶・にんじん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩
15	木	ツナとかぼちゃの落とし揚げ トマト (32g) 五目みそ汁	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	まぐろ油漬缶・粉チーズ・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	小麦粉・揚げ油・黒砂糖	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・トマト・なす・ごぼう・にんじん・青ねぎ	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ

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	19.1	14.7	287	2.5	262	0.30	0.45	23	4.4	1.7
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