

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) 清汁(えのきたけ・わかめ・煮干しだし) (未満児用) 鶏肉のさっぱり煮 レタス(10g) チャンプル	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・塩わかめ・鶏肉・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	カハス・精白米・押麦・三温糖・ごま油・食パン・バター	えのきたけ・しょうが・にんにく・レタス・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒
3	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) せんべい7g(未満児) スキムミルク みたらしポテト	牛乳・牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	せんべい・ぶどうパン・じゃがいも・マカロン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・さつまいも・片栗粉・植物油・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトビュレ・キャベツ・ホロン缶	鳥がらだし・トマトチャップ・食塩・みりん・濃口しょうゆ
4	水	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 かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・片栗粉・ごま油・生クリーム(植物性)・三温糖・クッキー	パナ・たまねぎ・にんじん・しめじ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・こまつな・かぼちゃ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・パリエッセンス
5	木	麦ごはん(未満児用) 魚のみそ煮 けんちん汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) ホワイトミルク(牛乳) なし(70g) クッキー(15g)	牛乳・白身魚・鶏もも・木綿豆腐	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・植物油・クッキー	れんげし・しょうが・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・みりん・乳酸菌飲料(希釈)
6	金	麦ごはん(未満児用) 稲穂揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) バナナ10g(未満児) スキムミルク 小松菜とブルーのマフィン	牛乳・プロセッサー・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・ホットケーキミックス・三温糖	にんじん・にら・ササゲ・とうがん・キャベツ・青ねぎ・干しプルーン・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
7	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	ハイアップル缶・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・パナ	食塩・濃口しょうゆ
9	月	麦ごはん(未満児用) 魚のカレーマリネ オクラのスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・白身魚・鶏もも・アイスクリーム	カハス・精白米・押麦・小麦粉・植物油・三温糖・ビスケット	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・オクラ・にんじん	食塩・カレー粉・鳥がらだし
10	火	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 マラーカオ(中国風薬膳パン)	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	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・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
11	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐)(未満児用) 魚の照り焼き おくらソテー 切干しだいこんの煮付	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 いもといりこの甘露煮	牛乳・木綿豆腐・白身魚・油揚げ・調整豆乳・煮干し	精白米・押麦・三温糖・植物油・さつまいも・揚げ油	みかん缶・青ねぎ・しょうが・オクラ・切干だいこん・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし・清酒
12	木	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 こぎつねごはん(おやつ)	牛乳・牛ひき肉・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳・油揚げ	せんべい・ミルクパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・精白米・いり白ごま	なす・たまねぎ・にんじん・トマト缶・ピーマン・キャベツ・きゅうり	トマトチャップ・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・かつおだし
13	金	麦ごはん(未満児用) 豚肉のつけ焼き 厚揚げとさつまいものみそ汁(お肉入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ココアゼリー	牛乳・プロセッサー・豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ・パナ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュアコア
14	土	チャンポン なし(70g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ	中華めん・ごま油・カステラ	もも缶・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・なし	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

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	18.9	14.3	309	2.3	242	0.30	0.46	24	4.3	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
2	・月	鶏肉のさっぱり煮 レタス(10g) チャンプル	スキムミルク きな粉パン	鶏肉・豚肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・きな粉	三温糖・ごま油・食パン ・バター	しょうが・にんにく・ワサビ ・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン ・黄ピーマン・こまつな・もやし	食酢・濃口しょうゆ・清酒・食塩
3	・火	ビーフシチュー コールスロー	スキムミルク みたらしポテト	牛肉・鶏肉・脱脂粉乳 ・まぐろ油漬缶	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・マヨネーズ・さつまいも ・片栗粉・植物油・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース ・トマトビュレ・キャベツ・ホーロー缶	鳥がらだし・トマトケチャップ ・食塩・みりん・濃口しょうゆ
4	・水	厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ)	豆乳 かぼちゃのスキムモンブラン	厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ ・調整豆乳・脱脂粉乳	植物油・片栗粉・ごま油・生クリーム(植物性) ・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・しめじ ・乾しいたけ・しょうが・にんにく ・冷凍グリーンピース・こまつな ・かぼちゃ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ ・清酒・オスターソース・中華スープ の素・かつお昆布だし・食塩 ・パリエッセ
5	・木	魚のみそ煮 けんちん汁	ホワイトミルク(牛乳) なし(70g) クッキー(15g)	白身魚・鶏もも・木綿豆腐 ・牛乳	三温糖・じゃがいも・植物油 ・クッキー	しょうが・にんじん・ごぼう ・えのきたけ・青ねぎ・なし	赤色辛みそ・濃口しょうゆ ・清酒・煮干しだし・食塩 ・みりん・乳酸菌飲料(希釈)
6	・金	稲穂揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	スキムミルク 小松菜とブルーのマフィン	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・豆乳	植物油・片栗粉・揚げ油 ・はるさめ・ホットケーキミックス ・三温糖	にんじん・にら・ササゲ・とうが ん・キャベツ・青ねぎ・干し ブルー・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・煮干し だし・米みそ・麦みそ
7	・土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ(75g) かりんとう	鶏肉・トリックヨーグルト ・牛乳	スパゲティ・植物油・かりん とう	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・しめじ・にんにく・青 ねぎ・バナナ	食塩・濃口しょうゆ
9	月	魚のカレーマリネ オクラのスープ	アイスクリーム ビスケット	白身魚・鶏もも・アイスク リーム	小麦粉・植物油・三温糖 ・ビスケット	トマト・きゅうり・たまねぎ・レ モン(汁使用)・オクラ・にんじ ん	食塩・カレー粉・鳥がらだし
10	・火	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・冷凍グリーンピース ・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口しょう ゆ・鳥がらだし・食塩 ・ベーキングパウダー・重曹
11	・水	魚の照り焼き おぐらのソテー 切干しだいこんの煮付	豆乳 いもといりこの甘露煮	白身魚・油揚げ・調整豆乳 ・煮干し	三温糖・植物油・さつまいも ・揚げ油	しょうが・オクラ・切干しだい こん・にんじん・さやいんげん ・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩 ・煮干しだし・清酒
12	・木	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	スキムミルク こぎつねごはん(おやつ)	牛ひき肉・ゆでだいたい ず・粉チーズ・しらす干し ・脱脂粉乳・油揚げ	パン粉・三温糖・植物油 ・ごま油・精白米・いり白ごま	なす・たまねぎ・にんじん・ トマト缶・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・かつおだし
13	・金	豚肉のつけ焼き 厚揚げとさつまいものみそ汁(お好み)	スキムミルク ココアゼリー	豚肉・厚揚げ・塩わかめ ・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	三温糖・植物油・片栗粉 ・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・青ねぎ・バナナ	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・みりん・煮 干しだし・米みそ・麦みそ ・ビュアココア
14	・土	チャンポン なし(70g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮缶・かま ぼこ・牛乳	中華めん・ごま油・カステ ラ	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・なし	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

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	19.0	13.6	300	2.5	259	0.30	0.46	23	4.4	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