

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	金	麦ごはん(未満児用) 魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・魚・白身魚・豚肉・脱脂粉乳・ブレンドヨーグルト	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・緑豆はるさめ・植物油	しょうが・ササガな・はくさい・にんじん・青ねぎ・パインアップル缶・黄桃缶	甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
2	土	チャンポン 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・あさり水煮缶・かまぼこ	中華めん・ごま油・カスタード	みかん缶・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・パチ	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
5	火	麦ごはん(未満児用) コンソメスープ(未満児用) ポークソテー フレンチサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・木綿豆腐・豚肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・きな粉	ケールス・精白米・押麦・植物油・ビーフシチューの素・三温糖・マカロニ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトピューレ・しめじ・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・トマトケチャップ・食塩(塩もみ用)・食酢
6	水	麦ごはん(未満児用) 魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 オレンジ(75g) クラッカー(10g)	牛乳・魚・ベーコン・鶏卵・ゆでだいず・調整豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー・クラッカー	もも缶・プロキロー・たまねぎ・にんじん・パセリ・オレンジ	食塩・鳥がらだし
7	木	ロールパン(未満児用) ポトフ(かぶ) 切干し大根のみそマネズ和え	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きのこごはん(おやつ)	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・脱脂粉乳・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・マネズ・すりごま・精白米・押麦	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セリ・切干だいご・きゅうり・生しいたけ・しめじ	鳥がらだし・ローリエ・コンメ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・清酒
8	金	麦ごはん(未満児用) がめ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ひじきのコロコロ揚げ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・ひじき・ゆでだいず・鶏卵	せんべい・精白米・押麦・さといも・植物油・三温糖・さつまいも・小麦粉・揚げ油	こんにゃく・にんじん・だいごん・れんこん・さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
9	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 みかん(70g) 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	キウフルーツ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
11	月	麦ごはん(未満児用) 煮魚 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳(未満児) パン(缶)30g(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・魚・油揚げ・豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・さつまいも・米粉・黒砂糖・植物油	パインアップル缶・しょうが・さやいんげん・れんこん・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
12	火	ぶどうパン(未満児用) 鶏のマーマレード焼き にんじんの甘煮 えびのチャウダー	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・プロセスチーズ・鶏肉・冷凍えび・脱脂粉乳・調整豆乳・豚ひき肉	ぶどうパン・マーマレード・三温糖・じゃがいも・植物油・マカリン・小麦粉・中華めん・ごま油・片栗粉	しょうが・にんじん・ホロホーン缶・クレーンコン缶・たまねぎ・パセリ・青ねぎ・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・コンメ・ガーリックパウダー・赤色辛みそ・清酒
13	水	麦ごはん(未満児用) 魚のもみじ焼き(マヨネーズ入り) けんちん汁	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク 焼きいも	牛乳・白身魚・鶏肉・厚揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・マネズ・植物油・じゃがいも・さつまいも	みかん・にんじん・ピーマン・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	清酒・米みそ・煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん
14	木	麦ごはん(未満児用) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 豚肉とだいごんの煮物 ほうれんそうの中華和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 ケーキモンブラン	牛乳・豚肉・まぐろ油漬缶	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・カスタード・生クリーム(植物性)・くり甘露煮	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・だいごん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・もやし	煮干しだし・米みそ・麦みそ・濃口しょうゆ・清酒・食塩・食酢
15	金	麦ごはん(未満児用) 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・食パン・三温糖・バター	もも缶・ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・だいごん	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし

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	480	18.9	14.2	278	2.3	267	0.32	0.46	25	4.7	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	金	魚のかば焼き風 サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	魚・白身魚・豚肉・脱 脂粉乳・アレーヨーグルト	片栗粉・揚げ油・三温 糖・緑豆はるさめ・植 物油	しょうが・ササガな・はくさ い・にんじん・青ねぎ・パイン アップル缶・黄桃缶	甘みそ・みりん・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
2	土	チャンポン バナナ(75g)	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・バナナ	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
5	火	ポークソテー フレンチサラダ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	豚肉・まぐろ油漬缶・ 脱脂粉乳・きな粉	植物油・ビーフチューの 素・三温糖・マカロニ・黒 砂糖	トマトジュレ・たまねぎ・しめ じ・キャベツ・きゅうり・にん じん	食塩・白ワイン・トマトケ チャップ・食塩(塩のみ用)・ 食酢
6	水	魚の塩焼き ゆでブロッコリー(25g) 大豆のカレースープ	豆乳 オレンジ(75g) クラッカー(10g)	魚・ペコソ・鶏レバー・ゆ でだいず・調整豆乳	じゃがいも・植物油・カ レーシ・クラッカー	ブロッコリー・たまねぎ・にんじ ん・パセリ・レゾ	食塩・鳥がらだし
7	木	ポトフ(かぶ) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク きのこごはん(おやつ)	牛肉・脱脂粉乳・油揚 げ	じゃがいも・マヨネーズ・ すりごま・精白米・押 麦	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・かぶ・セリ・切干だい ごん・きゅうり・生しいたけ・ しめじ	鳥がらだし・ローリエ・コン メ・食塩・煮干しだし・み りん・濃口しょうゆ・食 塩(塩のみ用)・米み そ・清酒
8	金	がめ煮 清汁(かまぼこ)	豆乳 ひじきのコロコロ揚げ	鶏肉・厚揚げ・かまぼ こ・塩わかめ・調整豆 乳・ひじき・ゆでだい ず・鶏卵	さといも・植物油・三 温糖・さつまいも・小 麦粉・揚げ油	こんにゃく・にんじん・だい ごん・れんこん・さやいんげ ん・乾しいたけ・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだ し・みりん・濃口しょう ゆ・かつお昆布だし・食 塩
9	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 みかん(70g) かりんとう	鶏肉・ドリンクヨーグルト・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・みかん	食塩・濃口しょうゆ
11	月	煮魚 さつまいもと蓮根の豆乳みそ汁	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	魚・油揚げ・豆乳・脱 脂粉乳	三温糖・さつまいも・ 米粉・黒砂糖・植物油	しょうが・さやいんげん・れ んこん・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・米み そ・麦みそ・ベーキングパウ ダー
12	火	鶏のマーマレード焼き にんじんの甘煮 えびのチャウダー	豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	鶏肉・冷凍えび・脱脂 粉乳・調整豆乳・豚ひ き肉	マーマレード・三温糖・じゃ がいも・植物油・マーガ リン・小麦粉・中華めん・ ごま油・片栗粉	しょうが・にんじん・ホール ン缶・クリームコン缶・たまねぎ ・パセリ・青ねぎ・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・コンメ・ガーリックパウ ダー・赤色辛みそ・清酒
13	水	魚のもみじ焼き(マヨネーズ入り) けんちん汁	スキムミルク 焼きいも	白身魚・鶏肉・厚揚 げ・脱脂粉乳	マヨネーズ・植物油・じゃ がいも・さつまいも	にんじん・ピーマン・ごぼう・ えのきたけ・青ねぎ	清酒・米みそ・煮干しだ し・食塩・濃口しょう ゆ・みりん
14	木	豚肉とだいごんの煮物 ほうれんそうの中華和え	牛乳 ケーキモンブラン	豚肉・まぐろ油漬缶・ 牛乳	植物油・三温糖・ごま 油・カステラ・生クリーム(植 物性)・くり甘露煮	だいごん・にんじん・さやい んげん・ほうれんそう・もや し	煮干しだし・濃口しょう ゆ・清酒・食塩・食酢
15	金	牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク きな粉パン	牛肉・木綿豆腐・脱脂 粉乳・きな粉	ごま油・片栗粉・食パ ン・三温糖・バター	ゆでたけのこ・ピーマン・にん じん・こまつな・だいごん	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし

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	408	19.3	14.0	267	2.6	274	0.33	0.48	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