

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	火	黒糖パン（未満児用） 魚の香味焼き ソテー（キャベツ） 豆腐のクリームコンスープ	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・アイスクリーム	黒糖パン・三温糖・ごま油・植物油・マーガリン・小麦粉・ビスケット	もも缶・青ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・クリームコン缶・ホールコン缶・たまねぎ・バゼリ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
2	水	麦ごはん（未満児用） 夏野菜と豚肉のソース炒め じゃがいものみそ汁（なす・ｽｽﾞﾐ入り）	牛乳（未満児） キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 牛乳かん クラッカー(10g)	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・ｸﾗｯｶｰ	ｷｬｲﾚｰﾌﾞ・ﾋｰﾏﾝ・赤ﾋｰﾏﾝ・黄ﾋｰﾏﾝ・たまねぎ・なす・にんじん・青ねぎ・みかん缶	ｸｽﾀｰｰｰ・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
3	木	麦ごはん（未満児用） 夏野菜のキーマカレー 小松菜とひじきの和え物	牛乳（未満児） ﾊｲﾝﾌﾞﾙ(缶)30g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏ﾍﾞｰ・ひじき・脱脂粉乳・ｽﾗｲｰｰ	精白米・押麦・植物油・ｶｰﾙｰ・すりごま・ごま油・食ﾊﾞﾝ	ﾊｲﾝﾌﾞﾙ缶・たまねぎ・なす・にんじん・ｽﾞｰｰ・にんにく・冷凍ﾌﾞﾘｰｰ・ﾄﾏﾄ缶・こまつな・ｰｰｰ缶	ﾄﾏﾄｼﾞｬｯﾌﾟ・みりん・濃口しょうゆ
4	金	麦ごはん（未満児用） 揚げ魚のあんかけ 鶏肉とｺﾛｺﾛ野菜の清汁	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・白身魚・鶏もも（小切り）・脱脂粉乳・豆乳	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	ｷｬﾍﾞｯﾂ・にんじん・えのきたけ・冷凍ﾌﾞﾘｰｰ・しょうが・ﾌｧﾝｼﾞｰ・だいこん・干しぶどう	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ
5	土	冷拌麺（リャンバンメン） 飲むヨーグルト	牛乳（未満児） ｳｴﾊｰｰ7g(未満児) 牛乳 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ(50g) パイ	牛乳・鶏卵・焼き豚・ﾄﾞﾘﾝｸﾞｰﾙﾄ	ｳｴｰｰ・中華めん・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・ﾊｲｰ菓子	ﾄﾏﾄ・きゅうり・乾しいたけ・ｷｬｲﾚｰﾌﾞ	食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
7	月	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） ﾊﾅﾅ75g(未満児) スキムミルク こぎつねごはん（おやつ）	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・油揚げ	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・いり白ごま	ﾊﾅﾅ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ﾋｰｰ・ｵｸﾗ	清酒・濃口しょうゆ・ｶｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰ・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ・かつおだし
8	火	麦ごはん（未満児用） 清汁（豆腐・たまねぎ）（未満児用） 魚の照り焼き 焼きかぼちゃ(30g) レモン酢和え（鶏肉）	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） 豆乳 きなこ米粉クッキー	牛乳・木綿豆腐・白身魚・鶏肉ささ身・調整豆乳・きな粉・豆乳	せんべい・精白米・押麦・三温糖・植物油・はるさめ・ごま油・ｺﾝｽﾀｰ・米粉	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・かぼちゃ・きゅうり・みかん缶・ﾚﾓﾝ(汁使用)	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・食塩（塩もみ用）・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ・ﾊﾞｰｰｰｰ
9	水	麦ごはん（未満児用） 納豆の天ぷら ﾄﾏﾄ(32g) 切干したいこんのみそ汁（ｽｽﾞﾐ入り）	牛乳（未満児） ｰｰｰ10g(未満児) すいか(150g) かりんとう	牛乳・ﾌﾞﾚｰｰ・納豆・あおのり・鶏卵・油揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・かりんとう	にんじん・ﾄﾏﾄ・切干だいこん・すいか	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
10	木	麦ごはん（未満児用） 夏野菜のポトフ 小松菜とｺｰﾝの炒め物	牛乳（未満児） ﾊｲﾝﾌﾞﾙ(缶)30g(未満児) スキムミルク もものヨーグルトケーキ	牛乳・牛肉・ｰｰｰ・脱脂粉乳・鶏卵・ﾌﾞﾚｰｰﾙﾄ	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・小麦粉・ﾊﾞｰ・三温糖	ﾊｲﾝﾌﾞﾙ缶・ｷｬﾍﾞｯﾂ・たまねぎ・にんじん・とうがん・ﾍﾞｰﾘｰ・ｰｰｰ缶・こまつな・もも缶・ﾚﾓﾝ果汁	鳥がらだし・ｰｰｰ・ｺﾝｽﾀｰ・食塩・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾞﾀｰ
11	金	ぶどうパン（未満児用） 魚のごまマヨネーズ焼き おくらのステー 夏の具だくさんスープ	牛乳（未満児） ｷｳｲﾌﾙｰﾂ50g(未満児) スキムミルク ｺｺﾔｰｰ（ﾊﾅﾅ添え）	牛乳・白身魚・ｰｰｰ・鶏もも（小切り）・脱脂粉乳・粉寒天	ぶどうパン・植物油・三温糖・ﾏｰｰ・すりごま	ｷｬｲﾚｰﾌﾞ・しめじ・ﾊﾞｰﾘ・ｵｸﾗ・ﾄﾏﾄ・ｸﾞﾘｰｰｰｰ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ﾊﾅﾅ	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・食塩・鳥がらだし・ﾋﾞｰｺｺﾔ
12	土	チャンボン みかんジュース	牛乳（未満児） ｳｴﾊｰｰ7g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ	ｳｴｰｰ・中華めん・ごま油・ｶｽﾃﾗ	たまねぎ・ｷｬﾍﾞｯﾂ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・みかんｼﾞｰｽ	食塩・ｶｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰ・濃口しょうゆ・清酒・中華ｽｰﾌﾟの素・鳥がらだし
14	月	麦ごはん（未満児用） 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳（未満児） みかん(缶)（未満児） 牛乳 ｼﾞｰｰｰｰｰ（おやつ）	牛乳・鶏肉・ゆでだいず・野菜昆布・鶏卵・豚ひき肉	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	みかん缶・ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・もやし・こまつな・ﾋｰｰ・しょうが・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ｶｰﾘｯｸﾊﾞﾀｰ・赤色辛みそ

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	478	18.0	14.3	287	2.2	275	0.31	0.47	31	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	火	魚の香味焼き ソテー（キャベツ） 豆腐のクリームコンスープ	アイスクリーム ビスケット	白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・アイスクリーム	三温糖・ごま油・植物油・マーガリン・小麦粉・ビスケット	青ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・クリーム・コン缶・ホールコン缶・たまねぎ・パセリ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
2	水	ビーマンと豚肉のソース炒め じゃがいものみそ汁（なす・スモ入り）	豆乳 牛乳かん クラッカー(10g)	豚肉・脱脂粉乳・調整豆乳・牛乳・粉寒天	植物油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・クラッカー	ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・たまねぎ・なす・にんじん・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
3	木	夏野菜のキーマカレー 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク チーズトースト	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏ひき肉・ひじき・脱脂粉乳・スライスチーズ	植物油・カレー粉・すりごま・ごま油・食パン	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・こまつな・ホールコン缶	トマトチャップ・みりん・濃口しょうゆ
4	金	揚げ魚のあんかけ 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	白身魚・鶏もも（小切り）・脱脂粉乳・豆乳	片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	キャベツ・にんじん・えのきたけ・冷凍グリーンピース・しょうが・チンゲンサイ・だいこん・干しぶどう	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
5	土	冷拌麺（リャンバンメン） 飲むヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ(50g) パイ	鶏卵・焼き豚・ドリンクヨーグルト・牛乳	中華めん・植物油・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・キウイフルーツ	食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
7	月	牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	スキムミルク こぎつねごはん（おやつ）	牛肉・脱脂粉乳・油揚げ	三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・精白米・いり白ごま	しょうが・たまねぎ・にんじん・ビーマン・オクラ	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・かつおだし
8	火	魚の照り焼き 焼きかぼちゃ(30g) レモン酢和え（鶏肉）	豆乳 きなこ米粉クッキー	白身魚・鶏肉ささ身・調整豆乳・きな粉・豆乳	三温糖・植物油・はるさめ・ごま油・コンスターチ・米粉	しょうが・かぼちゃ・きゅうり・みかん缶・レモン（汁使用）	みりん・濃口しょうゆ・清酒・食塩・食塩（塩もみ用）・ベーキングパウダー・パナソニック
9	水	納豆の天ぷら トマト(32g) 切干しだいこんのみそ汁（スモ入り）	すいか（150g） かりんとう	納豆・あおのり・鶏卵・油揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳	小麦粉・揚げ油・じゃがいも・かりんとう	にんじん・トマト・切干だいこん・すいか	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
10	木	夏野菜のボトフ 小松菜とコーンの炒め物	スキムミルク もののヨーグルトケーキ	牛肉・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	じゃがいも・植物油・小麦粉・バター・三温糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうがん・セロリ・ホールコン缶・こまつな・もも缶・レモン果汁	鳥がらだし・ローリエ・コンソメ・食塩・ベーキングパウダー
11	金	魚のごまマヨネーズ焼き おくらソテー 夏の具だくさんスープ	スキムミルク ココアゼリー（バナナ添え）	白身魚・ベーコン・鶏もも（小切り）・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま	しめじ・パセリ・オクラ・トマト・グリーンパプリカ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・パプリカ	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・食塩・鳥がらだし・ビュッコー
12	土	チャンボン みかんジュース	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・みかんジュース	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
14	月	大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳 ジャージャー麺（おやつ）	鶏肉・ゆでだいず・野菜昆布・鶏卵・牛乳・豚ひき肉	じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・もやし・こまつな・ビーマン・しょうが・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ

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	403	18.3	14.2	277	2.4	301	0.32	0.47	28	4.7	2.0
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