

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	麦ごはん（未満児用） 漬汁（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 サラダ菜(7g) チャンプル	牛乳（未満児） みかん(缶)（未満児） スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・塩わかめ・鶏肉・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・三温糖・ごま油・小麦粉・バター・黒ごま	みかん缶・えのきたけ・しょうが・にんにく・ササゲ・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
2	・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 きな粉よせ	牛乳・牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・粉寒天・きな粉・調整豆乳	せんべい・ぶどうパン・じゃがいも・マーガリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・上新粉・三温糖・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホールコーン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩
3	・水	麦ごはん（未満児用） 厚揚げのきのこあん わかめスープ（たまねぎ）	牛乳（未満児） バナナ75g(未満児) 豆乳 フルーツポンチ	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・塩わかめ・調整豆乳	精白米・押麦・植物油・片栗粉・ごま油・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・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・青ねぎ・秋刀魚・もも缶・みかん缶・パイナップル缶	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オリーブオイル・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
4	・木	麦ごはん（未満児用） 稲徳揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) 牛乳 なし(70g) クラッカー(15g)	牛乳・プロセスチーズ・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・クラッカー	にんじん・にら・ササゲ・とうがん・キャベツ・青ねぎ・なし	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
5	・金	麦ごはん（未満児用） 魚のみそ煮 のっぺい汁	牛乳（未満児） キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク オートミールマフィン	牛乳・白身魚・鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・片栗粉・オートミール・小麦粉・マーガリン・いちごジャム	秋刀魚・しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・糸こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・干しぶどう	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ペーキングパウダー・ラム酒
6	・土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳（未満児） ウエハース7g(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	ウエハース・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
8	・月	麦ごはん（未満児用） 白身魚のマリネ きのこ豆乳のコンスープ	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・調整豆乳・アイスクリーム	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）・クリームチーズ・ホールコーン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・にんじん・パセリ	食塩・鳥がらだし
9	・火	麦ごはん（未満児用） 高野豆腐と野菜の含め煮 清汁（かまぼこ）	牛乳（未満児） キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マーラーカオ（中国風蒸しパン）	牛乳・鶏肉・高野豆腐・かまぼこ・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・小麦粉・黒砂糖	秋刀魚・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・チンゲンサイ	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ペーキングパウダー・重曹
10	・水	麦ごはん（未満児用） 魚の照り焼き ゆでとうもろこし(40g) 切干しだいこんのみそ汁	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・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・しょうが・スイートコーン・切干だいこん・えのきたけ・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒
11	・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 きのこごはん（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・押麦	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・生しいたけ・しめじ	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・食塩・清酒・みりん
12	・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	牛乳（未満児） オレンジ50g(未満児) スキムミルク きな粉棒	牛乳・豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・さつまいも・三温糖・水あめ	レモン・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・グリーンアップル・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	・土	カレーうどん なし(70g)	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) 豆乳 フルーツゼリー	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・調整豆乳	ウエハース・干しうどん・植物油・カレー粉・ゼリー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・トマトピューレ・なし	濃口しょうゆ・みりん・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	475	18.5	14.2	291	2.2	222	0.31	0.43	27	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	月	鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜(7g) チャンプル	スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	鶏肉・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	三温糖・ごま油・小麦粉・バター・黒ごま	しょうが・にんにく・ササゲ・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
2	火	ビーフシチュー コールスロー	スキムミルク きな粉よせ	牛肉・鶏卵・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・粉寒天・きな粉・調整豆乳	じゃがいも・マーガリン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・上新粉・三温糖・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・ホウレンソウ缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩
3	水	厚揚げのきのこあん わかめスープ(たまねぎ)	豆乳 フルーツポンチ	厚揚げ・豚ひき肉・塩わかめ・調整豆乳	植物油・片栗粉・ごま油・三温糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・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・青ねぎ・ゆいづる・もも缶・みかん缶・パイナップル缶	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オリーブオイル・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
4	木	稲徳揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	牛乳 なし(70g) クラッカー(15g)	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・牛乳	植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・クラッカー	にんじん・にら・ササゲ・とうがんと・キャベツ・青ねぎ・なし	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
5	金	魚のみそ煮 のっぺい汁	スキムミルク オートミールマフィン	白身魚・鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	三温糖・じゃがいも・片栗粉・オートミール・小麦粉・マーガリン・いちごジャム	しょうが・にんじん・だいこん・ごぼう・糸こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・干しぶどう	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ペーキングパウダー・ラム酒
6	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・トリング・カルト・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
8	月	白身魚のマリネ きのこ豆乳のコンスープ	アイスクリーム ビスケット	白身魚・調整豆乳・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)・クリーム・ホウレンソウ缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・にんじん・パセリ	食塩・鳥がらだし
9	火	高野豆腐と野菜の含め煮 清汁(かまぼこ)	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・かまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	植物油・三温糖・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・えのきたけ・チンゲンサイ	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ペーキングパウダー・重曹
10	水	魚の照り焼き ゆでとうもろこし(40g) 切干しだいこんのみそ汁	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・スイートコーン・切干だいこん・えのきたけ・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒
11	木	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	スキムミルク きのこごはん(おやつ)	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	パン粉・三温糖・植物油・ごま油・精白米・押麦	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・生しいたけ・しめじ	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・食塩・清酒・みりん
12	金	豚肉のつけ焼き 厚揚げとさつまいものみそ汁	スキムミルク きな粉棒	豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・きな粉	三温糖・植物油・片栗粉・さつまいも・三温糖・水あめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ	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
13	土	カレーうどん なし(70g)	豆乳 フルーツゼリー	豚肉・脱脂粉乳・調整豆乳	干しうどん・植物油・カレー粉・ゼリー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・トマトピューレ・なし	濃口しょうゆ・みりん・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	404	18.8	13.7	279	2.5	234	0.32	0.43	24	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