

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
5	月	麦ごはん（未満児用） がんもどきの中華風うま煮 かき玉汁	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) ビスケット	牛乳・がんもどき・鶏卵・鶏肉	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・ビスケット	もも缶・にんじん・ゆでたけのこ・セロリ・さやいんげん・乾しいたけ・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・レンジ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・鳥がらだし
6	火	麦ごはん（未満児用） 魚の竜田揚げ サラダ菜(7g) じゃがいものみそ汁	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・魚・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・黒砂糖	しょうが・カラダな・たまねぎ・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
7	水	ミルクパン（未満児用） ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) 七草がゆ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・ゆでだいず・まぐろ油漬缶・鶏肉・油揚げ	ミルクパン・植物油・黒砂糖・マカロニ・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトビュレ・きゅうり・七草・はくさい・だいこん	食塩・トマトケチャップ・白ワイン・ブイヨン・ローリエ・食塩（塩もみ用）・煮干しだし・濃口しょうゆ
21	水	ミルクパン（未満児用） ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) ホワイトミルク ぼんかん(70g) クラッカー(10g)	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・ゆでだいず・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳	ミルクパン・植物油・黒砂糖・マカロニ・マヨネーズ・クラッカー	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトビュレ・きゅうり・ぼんかん	食塩・トマトケチャップ・白ワイン・ブイヨン・ローリエ・食塩（塩もみ用）・乳酸菌飲料（希釈）
8	木	麦ごはん（未満児用） 魚の香味焼き 焼きかぼちゃ(30g) 洋風みそ汁	牛乳（未満児） パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク 小松菜とブルーンのマフィン	牛乳・魚・ベーコン・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・ごま油・植物油・ホットケーキミックス	パインアップル缶・青ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・干しブルーン・こまつな	みりん・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ
9	金	黒糖パン（未満児用） チキンクリームシチュー トマト、豆腐、じゃこのベーコンサラダ	牛乳（未満児） みかん(缶)(未満児) いもぜんざい いりいりこ	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳・ベーコン・木綿豆腐・しらす干し・煮干し	黒糖パン・植物油・マーガリン・小麦粉・さつまいも・あずき・三温糖	みかん缶・かぶ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマト・しそ葉・レモン（汁使用）	鳥がらだし・ローリエ・食塩・濃口しょうゆ
10	土	味噌ラーメン ヨーグルト（固形）	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) かりんとう	牛乳・焼き豚・加糖ヨーグルト・調整豆乳	ウエハース・中華めん・すりごま・ごま油・かりんとう	もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・パナ	グリーンリクバウダー・中華スープの素・食塩・みりん・米みそ・濃口しょうゆ・鳥がらだし
26	月	麦ごはん（未満児用） ビーマンと豚肉のソース炒め 五目みそ汁	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） 牛乳 ベーコンドボテト	牛乳・豚肉・油揚げ・ベーコン	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・バター・マヨネーズ	ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・たまねぎ・なす・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ	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・カレー粉
13	火	麦ごはん（未満児用） 肉豆腐 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) スキムミルク みかん(100g) クッキー(15g)	牛乳・牛肉・厚揚げ・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・ごま油・クッキー	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・カリフラワー・ブロッコリー・みかん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩・食酢
14	水	ぶどうパン（未満児用） 魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	牛乳（未満児） パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かやくごはん（おやつ）	牛乳・魚・粉チーズ・脱脂粉乳・油揚げ	ぶどうパン・パン粉・植物油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・押麦	パインアップル缶・パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・キャベツ・にんじん・セロリ・ごぼう・生しいたけ	白ワイン・鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん
15	木	麦ごはん（未満児用） 鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮 厚揚げとさといものみそ汁（※4人入り）	牛乳（未満児） みかん(缶)(未満児) スキムミルク いちごのケーキ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・さといも・カステラ・生クリーム（植物性）	みかん缶・だいこん・にんじん・すじなしんげん・青ねぎ・いちご	カレー粉・清酒・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
16	金	麦ごはん（未満児用） 蒲汁（白玉ふ・えのきたけ）（未満児用） 煮魚 ほうれんそうとひじきの和え物	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） 豆乳 肉万十	牛乳・魚・ひじき・調整豆乳・豚ひき肉・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・すりごま・ごま油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	えのきたけ・青ねぎ・しょうが・にんじん・ほうれんそう・ホーロン缶・たまねぎ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・コンソメ
17	土	きのこのスープスパゲティ バナナ(75g)	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳	ウエハース・スパゲティ・植物油・マーガリン・小麦粉・丸ボーロ	えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・パナ	食塩・コンソメ

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	472	18.2	14.9	305	2.2	206	0.30	0.47	24	4.5	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
5	月	がんもどきの中華風うま煮 かき玉汁	牛乳 オレンジ(75g) ビスケット	がんもどき・鶏卵・鶏肉・牛乳	植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・ビスケット	にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・たまねぎ・もやし・ほうれんそう・レシジ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・鳥がらだし
6	火	魚の竜田揚げ サラダ菜(7g) じゃがいものみそ汁	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	魚・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	片栗粉・揚げ油・じゃがいも・黒砂糖	しょうが・カラダな・たまねぎ・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
7	水	ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ 飲むヨーグルト	七草がゆ	豚肉・ゆでだいず・まぐろ油漬缶・ドリンクヨーグルト・鶏肉・油揚げ	植物油・黒砂糖・マカロニ・マヨネーズ・精白米	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトピューレ・きゅうり・七草・はくさい・だいこん	食塩・トマトケチャップ・白ワイン・ブイヨン・ローリエ・食塩(塩もみ用)・煮干しだし・濃口しょうゆ
21	水	ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ	ホワイتمilk ぼんかん(70g) クラッカー(10g)	豚肉・ゆでだいず・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳	植物油・黒砂糖・マカロニ・マヨネーズ・クラッカー	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマトピューレ・きゅうり・ぼんかん	食塩・トマトケチャップ・白ワイン・ブイヨン・ローリエ・食塩(塩もみ用)・乳酸菌飲料(希釈)
8	木	魚の香味焼き 焼きかぼちゃ(30g) 洋風みそ汁	スキムミルク 小松菜とブルシンのマフィン	魚・ベーコン・脱脂粉乳・豆乳	三温糖・ごま油・植物油・ホットケーキミックス	青ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・干しアール・こまつな	みりん・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ
9	金	チキンクリームシチュー トマト、豆腐、じゃこのベーコンサラダ	いもぜんざい いりいりこ	鶏もも・脱脂粉乳・ベーコン・木綿豆腐・しらす干し・煮干し	植物油・マーガリン・小麦粉・さつまいも・あずき・三温糖	かぶ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマト・しそ葉・レモン(汁使用)	鳥がらだし・ローリエ・食塩・濃口しょうゆ
10	土	味噌ラーメン ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ(75g) かりんとう	焼き豚・加糖ヨーグルト・調整豆乳	中華めん・すりごま・ごま油・かりんとう	もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・バナナ	ガーリックパウダー・中華スープの素・食塩・みりん・米みそ・濃口しょうゆ・鳥がらだし
26	月	ビーマンと豚肉のソース炒め 五目みそ汁	牛乳 ベークドポテト	豚肉・油揚げ・牛乳・ベーコン	植物油・三温糖・片栗粉・じゃがいも・バター・マヨネーズ	ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・たまねぎ・なす・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ	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・カレー粉
13	火	肉豆腐 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク みかん(100g) クッキー(15g)	牛肉・厚揚げ・ロースハム・脱脂粉乳	三温糖・植物油・ごま油・クッキー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・カリフラワー・ブロッコリー・みかん	濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩・食酢
14	水	魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	魚・粉チーズ・牛乳・脱脂粉乳・油揚げ	パン粉・植物油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・押麦	パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・キャベツ・にんじん・セリ・ごぼう・生しいたけ	白ワイン・鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・みりん
15	木	鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮 厚揚げとさといものみそ汁(秘伝入り)	スキムミルク いちごのケーキ	鶏肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳	三温糖・植物油・さといも・カスター・生クリーム(植物性)	だいこん・にんじん・すじなしんげん・青ねぎ・いちご	カレー粉・清酒・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
16	金	煮魚 ほうれんそうとひじきの和え物	豆乳 肉万十	魚・ひじき・調整豆乳・豚ひき肉・脱脂粉乳	三温糖・すりごま・ごま油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	しょうが・にんじん・ほうれんそう・ホルコン缶・たまねぎ	みりん・濃口しょうゆ・清酒・食塩・コンソメ
17	土	きのこのスープスパゲティ バナナ(75g)	牛乳 丸ボーロ	ベーコン・脱脂粉乳・牛乳	スパゲティ・植物油・マーガリン・小麦粉・丸ボーロ	えのきたけ・たまねぎ・しめじ・にんじん・パセリ・バナナ	食塩・コンソメ

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	406	18.8	14.7	308	2.5	217	0.30	0.49	28	4.8	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