

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） 肉じゃが 豆腐のみそ汁（はくさい）	牛乳（未満児） みかん70g(未満児) スキムミルク バスプーサ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	みかん・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・レモン果汁	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー・重曹・バニラエッセンス
3	火	麦ごはん（未満児用） 鮭とほうれんそうのオイスターソース炒めのっぺい汁	牛乳（未満児） バナナ75g(未満児) 牛乳 大豆ごはん（おやつ）	牛乳・鮭・鶏もも・油揚げ・ゆでだいず	精白米・押麦・植物油・三温糖・さといも・片栗粉	バナナ・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・だいこん・ごぼう・糸こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ	食塩・清酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・煮干しだし・みりん
4	水	ぶどうパン（未満児用） 鶏のマリネ焼き ゆでブロッコリー（25g） かぼちゃスープ	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) スキムミルク いちご牛乳寒天	牛乳・プロセスチーズ・鶏もも・ベーコン・豆乳・脱脂粉乳・粉寒天	ぶどうパン・三温糖・植物油・バター・小麦粉	たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・パセリ・いちご	濃口しょうゆ・清酒・鳥がらだし・食塩
5	木	麦ごはん（未満児用） 清汁（生しいたけ・白玉ふ）（未満児用） 厚揚げとキャベツの回鍋肉 ほうれんそうのごま和え	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・押麦・白玉ふ・植物油・三温糖・ごま油・すりごま・あずき缶・小麦粉	生しいたけ・青ねぎ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれんそう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・ベーキングパウダー
6	金	麦ごはん（未満児用） 魚の塩焼き 粉ふきいも 中華スープ（鶏ひき肉）	牛乳（未満児） パンアップル（缶）30g(未満児) 牛乳 きなこ米粉クッキー	牛乳・魚・鶏ひき肉・きな粉・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・ごま油・片栗粉・コンスタチ・米粉・植物油・三温糖	パンアップル缶・にんじん・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが	食塩・煮干しだし・みりん・清酒・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・バニラエッセンス
7	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) 豆乳 みかん（100g） クッキー（15g）	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	ウエハース・スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・みかん	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
9	月	麦ごはん（未満児用） 鶏肉のさっぱり煮 切干しだいこんのみそ汁（スキム入り）	牛乳（未満児） バナナ75g(未満児) 豆乳 みたらしポテト	牛乳・鶏もも・油揚げ・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・片栗粉・植物油	バナナ・しょうが・にんにく・切干だいこん・なす・にんじん・青ねぎ	食酢・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・みりん
10	火	麦ごはん（未満児用） カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳（未満児） いちご30g(未満児) スキムミルク スイートコーンのパンケーキ	牛乳・牛肉・鶏ひき肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・鶏卵	精白米・押麦・じゃがいも・マーガリン・カレー粉・植物油・三温糖・ホットケーキミックス	いちご・たまねぎ・にんじん・りんごジュース・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・ホールコン缶	鳥がらだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩（塩もみ用）・食酢・食塩
25	水	しらすごはん（未満児用） 豚肉の生姜焼き シャッキリみそ汁	牛乳（未満児） せんべい7g（未満児） 牛乳 焼きいも	牛乳・しらす干し・豚肉	せんべい・精白米・押麦・植物油・さつまいも	にんじん・しょうが・たまねぎ・もやし・だいこん・かいわれだいこん	清酒・みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
12	木	ミルクパン（未満児用） チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳（未満児） もも（缶）30g(未満児) スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・牛ひき肉・ゆでだいず・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・豆乳	ミルクパン・ハンパ・ドミグラスソース・植物油・小麦粉・三温糖・マーガリン	もも缶・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコン缶・キャベツ・パセリ・干しぶどう	トマトケチャップ・食塩・バブリーカ・鳥がらだし・ベーキングパウダー
13	金	麦ごはん（未満児用） 魚のパン粉焼き トマト（32g） チンゲンサイのスープ	牛乳（未満児） パンアップル（缶）30g(未満児) 豆乳ココア チーズケーキ	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏肉・豆乳・鶏卵・クリームチーズ	精白米・押麦・小麦粉・パン粉・マーガリン・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	パンアップル缶・パセリ・トマト・チンゲンサイ・たまねぎ・ホールコン缶・にんじん・レモン果汁	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ビュッゴア
14	土	かしわうどん バナナ（50g）	牛乳（未満児） ウエハース7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・鶏肉	ウエハース・干しうどん・植物油・三温糖・バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん

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	479	18.6	14.7	279	2.3	278	0.30	0.46	25	4.6	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	肉じゃが 豆腐のみそ汁（はくさい）	スキムミルク バスプーサ	牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・レモン果汁	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー・重曹・バナナエッセンス
3	火	鮭とほうれんそうのオイスターソース炒めのっぺい汁	牛乳 大豆ごはん（おやつ）	鮭・鶏もも・牛乳・油揚げ・ゆでだいず	植物油・三温糖・さといも・片栗粉・精白米・押麦	たまねぎ・ほうれんそう・もやし・にんじん・にんにく・だいこん・ごぼう・糸こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ	食塩・清酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・煮干しだし・みりん
4	水	鶏のマリネ焼き ゆでブロッコリー (25g) かぼちゃスープ	スキムミルク いちご牛乳寒天	鶏もも・ベーコン・豆乳・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	三温糖・植物油・バター・小麦粉	たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・かぼちゃ・にんじん・パセリ・いちご	濃口しょうゆ・清酒・鳥がらだし・食塩
5	木	厚揚げとキャベツの回鍋肉 ほうれんそうのごま和え	スキムミルク 小倉蒸しパン	豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	植物油・三温糖・ごま油・すりごま・あずき缶・小麦粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ほうれんそう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー
6	金	魚の塩焼き 粉ふきいも 中華スープ（鶏ひき肉）	牛乳 きなこ米粉クッキー	魚・鶏ひき肉・牛乳・きな粉・豆乳	じゃがいも・ごま油・片栗粉・コンスタチ・米粉・植物油・三温糖	にんじん・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが	食塩・煮干しだし・みりん・清酒・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・バナナエッセンス
7	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	豆乳 みかん (100g) クッキー (15g)	豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリングヨーグルト・調整豆乳	スパゲティ・植物油・クッキー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・みかん	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
9	月	鶏肉のさっぱり煮 切干しだいこんのみそ汁（わか入）	豆乳 みたらしポテト	鶏もも・油揚げ・脱脂粉乳・調整豆乳	三温糖・じゃがいも・片栗粉・植物油	しょうが・にんにく・切干しだいこん・なす・にんじん・青ねぎ	食酢・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・みりん
10	火	カレーシチュー フレンチサラダ	スキムミルク スイートコーンのパンケーキ	牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・鶏卵・牛乳	じゃがいも・マーガリン・カレー粉・植物油・三温糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・りんごジュース・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・ホールコン缶	鳥がらだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩（塩もみ用）・食酢・食塩
25	水	豚肉の生姜焼き シャッキリみそ汁	牛乳 焼きいも	豚肉・牛乳	植物油・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・だいこん・かいわれだいこん	清酒・みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
12	木	チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク レーズンクッキー	牛ひき肉・ゆでだいず・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・豆乳	パプリカ・ドミグラスソース・植物油・小麦粉・三温糖・マーガリン	たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコン缶・キャベツ・パセリ・干しぶどう	トマトケチャップ・食塩・バブリーカ・鳥がらだし・ベーキングパウダー
13	金	魚のパン粉焼き トマト (32g) チンゲンサイのスープ	豆乳ココア チーズケーキ	白身魚・粉チーズ・鶏肉・豆乳・鶏卵・クリームチーズ・牛乳	小麦粉・パン粉・マーガリン・三温糖・無塩バター・ホットケーキミックス	パセリ・トマト・チンゲンサイ・たまねぎ・ホールコン缶・にんじん・レモン果汁	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ビュッゴア
14	土	かしわうどん バナナ (50g)	牛乳 バームクーヘン	鶏肉・牛乳	干しうどん・植物油・三温糖・バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
28	土						

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	410	19.1	14.7	273	2.5	304	0.30	0.48	25	4.7	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