

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 16 30	月	麦ごはん(未満児用) やまいもと牛肉の炒め煮 はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・マーガリン	ワタジ・にんじん・スナップえんどう・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・パイナップル缶	食塩・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
3 17	火	麦ごはん(未満児用) ミートローフ レタス(10g) 野菜スープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・じゃがいも・缶詰シロップ・あられ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・レタス・キャベツ・セリ・パセリ・白桃缶	清酒・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
4 18	水	麦ごはん(未満児用) 魚のみそ煮 じゃがいものナムル	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	牛乳・魚・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・すりごま・ごま油・いちごジャム・米粉・植物油	パイナップル缶・しょうが・にんじん・もやし・きゅうり	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・食塩・ベーキングパウダー
5 19	木	ぶどうパン(未満児用) タンドリーチキン ゆでブロッコリー(25g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 <small>ひなこごまや菜の花の麦ごはん(おやつ)</small>	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・調整豆乳・しらす干し・削り節	せんべい・ぶどうパン・緑豆はるさめ・植物油・精白米・押麦・ごま油・いり白ごま	しょうが・にんにく・りんご果汁・ブロッコリー・はくさい・にんじん・青ねぎ・こまつな	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6 31	金	麦ごはん(未満児用) ひじき団子のスープ 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・豚ひき肉・ひじき・ローズマリー・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・片栗粉・じゃがいも・三温糖・ごま油・すりごま・小麦粉・バター・黒ごま	もも缶・青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・切干しいんこん・きゅうり	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
7 21	土	チャンポン 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(50g) かりんとう	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・調整豆乳	ウエハース・中華めん・ごま油・かりんとう	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
9 23	月	ごまごはん(未満児用) 大豆と豚肉の黒酢煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 スイートポテト	牛乳・豚肉・ゆでだいず・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・すりごま・植物油・三温糖・さつまいも・マーガリン	ワタジ・しそ葉・ごぼう・にんじん・根深ねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・黒酢・かつお昆布だし・パニッシュ
10 24	火	麦ごはん(未満児用) ウインナーのオムレット サラダ菜(7g) チキンスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) サワーミルク(牛乳) いちご(30g) クラッカー(15g)	牛乳・鶏卵・ウインナーソーシージ・鶏もも・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・クラッカー	もも缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・サラダ菜・キャベツ・パセリ・いちご	食塩・鳥がらだし
11 25	水	黒糖パン(未満児用) えびフライ レタス(10g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセスチーズ・えび・豚肉・脱脂粉乳・きな粉	黒糖パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・マカニ・黒砂糖	レタス・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ	食塩・鳥がらだし・ローリエ
12 26	木	麦ごはん(未満児用) 鳴門煮(じゃがいも) ほうれんそうと卵のベーコンステーキ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・牛肉・厚揚げ・野菜昆布・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳・豚ひき肉	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・中華めん・ごま油・片栗粉	パイナップル缶・糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・ほうれんそう・たまねぎ・ピーマン・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・ガーリックパウダー・赤色辛みそ・清酒
13 27	金	麦ごはん(未満児用) 蒲汁(豆腐・たまねぎ)(未満児用) 魚の照り焼き にんじんの甘煮 ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・魚・かまぼこ・ひじき・調整豆乳・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・押麦・三温糖・植物油・マヨネーズ・すりごま	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・きゅうり・みかん缶・黄桃缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・食塩(塩もみ用)
14 28	土	和風スパゲティ みかんジュース	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・鶏肉	ウエハース・スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかんジュース	食塩・濃口しょうゆ

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	474	18.9	14.0	284	2.2	210	0.33	0.47	23	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
2	月	やまいもと牛肉の炒め煮 はくさいのみそ汁	スキムミルク パイナップルケーキ	牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・マーガリン	にんじん・スナップえんどう・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・パイナップル缶	食塩・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
3	火	ミートローフ レタス(10g) 野菜スープ	スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天	植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・じゃがいも・缶詰シロップ・あられ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・レタス・キャベツ・セリ・パセリ・白桃缶	清酒・食塩・ウスターソース・トマトソース・鳥がらだし・濃口しょうゆ
4	水	魚のみそ煮 じゃがいものナムル	スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	魚・脱脂粉乳・豆乳	三温糖・じゃがいも・すりごま・ごま油・いちごジャム・米粉・植物油	しょうが・にんじん・もやし・きゅうり	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・食塩・ベーキングパウダー
5	木	タンダーチキン ゆでブロッコリー(25g) 白菜と春雨のスープ	豆乳 <small>ひよこ豆・鷹の爪ごぼん(おやつ)</small>	鶏肉・豆乳・豚肉・調整豆乳・しらす干し・削り節	緑豆はるさめ・植物油・精白米・押麦・ごま油・いり白ごま	しょうが・にんにく・りんご果汁・ブロッコリー・はくさい・にんじん・青ねぎ・こまつな	カレー粉・食塩・トマトソース・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6	金	ひじき団子のスープ 切干し大根の中華風サラダ	スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	豚ひき肉・ひじき・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	片栗粉・じゃがいも・三温糖・ごま油・すりごま・小麦粉・バター・黒ごま	青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・切干だいこん・きゅうり	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
7	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ(50g) かりんとう	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・調整豆乳	中華めん・ごま油・かりんとう	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
9	月	大豆と豚肉の黒酢煮 清汁(かまぼこ)	牛乳 スイートポテト	豚肉・ゆでだいず・かまぼこ・塩わかめ・牛乳・脱脂粉乳・鶏卵	植物油・三温糖・さつまいも・マーガリン	ごぼう・にんじん・根深ねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・黒酢・かつお昆布だし・パプリカ
10	火	ウインナーのオムレット サラダ菜(7g) チキンスープ	サワーミルク(牛乳) いちご(30g) クラッカー(15g)	鶏卵・ウインナーセージ・牛乳・鶏もも・プレーンヨーグルト	じゃがいも・植物油・三温糖・クラッカー	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・オリーブオイル・パセリ・いちご	食塩・鳥がらだし
11	水	えびフライ レタス(10g) トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク マカロニのきな粉和え	えび・豚肉・脱脂粉乳・きな粉	小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・マカロニ・黒砂糖	レタス・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ	食塩・鳥がらだし・ローリエ
12	木	鳴門煮(じゃがいも) ほうれんそうと卵のペーコンソテー	スキムミルク ジャージャー麺(おやつ)	牛肉・厚揚げ・野菜昆布・鶏卵・ペーコン・脱脂粉乳・豚ひき肉	じゃがいも・植物油・三温糖・中華めん・ごま油・片栗粉	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・ほうれんそう・たまねぎ・ピーマン・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・ガーリックパウダー・赤色辛みそ・清酒
13	金	魚の照り焼き にんじんの甘煮 ひじきの和風サラダ	豆乳 フルーツヨーグルト	魚・かまぼこ・ひじき・調整豆乳・プレーンヨーグルト	三温糖・植物油・マヨネーズ・すりごま	しょうが・にんじん・きゅうり・みかん缶・黄桃缶	みりん・濃口しょうゆ・食塩・食塩(塩もみ用)
14	土	和風スパゲティ みかんジュース	牛乳 カステラ	鶏肉・牛乳	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかんジュース	食塩・濃口しょうゆ

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	405	19.5	13.6	275	2.5	216	0.34	0.49	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