

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	水	麦ごはん(未満児用) 魚の香味焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 チーズ(10g) サブレ	牛乳・魚・調整豆乳・ プロセチーズ	せんべい・精白米・押 麦・三温糖・ごま油・サ ブレ	青ねぎ・しょうが・にんに く・にんじん・かぼちゃ・た まねぎ	みりん・清酒・濃口しよ うゆ・食塩・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
2	木	麦ごはん(未満児用) 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・豚肉・木綿豆腐	精白米・押麦・ごま 油・片栗粉・ビスケット	みかん缶・ゆでたけのこ・ ピーマン・にんじん・ごまつ な・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
3	金	麦ごはん(未満児用) 肉じゃが 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク フルーツゼリー パイ	牛乳・牛肉・油揚げ・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・三温 糖・ゼリー・パイ菓子	パインアップル缶・たまねぎ・に んじん・冷凍グリーンピース・キャ ベツ・もやし・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
4	土	かしわうどん オレンジ(75g)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・鶏肉	ケール・干しうどん・植 物油・三温糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・オレンジ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
6	月	麦ごはん(未満児用) 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 ふかしもち	牛乳・豚ひき肉・木綿 豆腐・鶏もも	精白米・押麦・植物油 ・ごま油・三温糖・ 片栗粉・さつまいも	いちご・にんじん・青ねぎ・ にんにく・しょうが・チンゲン サイ・たまねぎ・ホルホーン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
7	火	麦ごはん(未満児用) 魚のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ(30g) 中華スープ(鶏ひき肉)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・白身魚・鶏ひき 肉・脱脂粉乳・スライス チーズ	精白米・押麦・すりご ま・植物油・ごま油・ 片栗粉・食パン	オレンジ・かぼちゃ・にんじ ん・えのきたけ・しめじ・青 ねぎ・乾しいたけ・しょうが	みりん・濃口しょうゆ・ 米みそ・煮干しだし・清 酒・食塩
8	水	麦ごはん(未満児用) 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー(25g) もずくスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) ラッシー(スキム) きな粉棒	牛乳・鶏もも・もず く・木綿豆腐・脱脂粉 乳・ドリンクヨーグルト・きな 粉	せんべい・精白米・押 麦・片栗粉・揚げ油・ 三温糖・水あめ	しょうが・プロコラー・にんじ ん・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・ ガーリックパウダー・かつお昆 布だし・食塩
9	木	ぶどうパン(未満児用) ハンバーグ スナックえんどう(15g) キャベツとコーンのミルクスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・プロセチーズ・牛 ひき肉・豚ひき肉・鶏 卵・脱脂粉乳・粉寒 天・豆乳・きな粉	ぶどうパン・植物油・パ ン粉・黒砂糖	たまねぎ・スナックえんどう・ ホルホーン缶・キャベツ・にんじ ん・パセリ	食塩・ナツメ・トマトキャ ップ・ウスターソース・鳥がらだ し
10	金	わかめごはん(未満児用) がんもどきの炊き合わせ だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 小倉蒸しパン	牛乳・鶏肉・塩わか め・がんもどき・鶏 卵・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがい も・三温糖・あずき 缶・小麦粉	オレンジ・にんじん・ゆでたけ のこ・冷凍グリーンピース・だいこ ん・はくさい・えのきたけ・ 青ねぎ	食塩・清酒・みりん・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
11	土	スパゲティ・ミートソース みかんジュース	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バナナ(50g) かりんとう	牛乳・牛ひき肉・豚ひ き肉・粉チーズ	ケール・スパゲティ・植物 油・マカロニ・パン粉・かり んとう	たまねぎ・にんじん・ピー マン・トマトピューレ・みかんジュース・ バナナ	トマトキャップ・コンソメ・ウスター ソース・ローリエ・ガーリックパウ ダー
13	月	麦ごはん(未満児用) 魚の塩焼き ゆでいんげん(13g) のっぺい汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケキ	牛乳・魚・鶏もも・脱 脂粉乳・木綿豆腐・豆 乳	精白米・押麦・さとい も・片栗粉・米粉・三 温糖・植物油	みかん缶・さやいんげん・だ いこん・にんじん・ごぼう・ 糸こんにやく・生しいたけ・ 青ねぎ・かぼちゃ	食塩・煮干しだし・清 酒・濃口しょうゆ・ベー キングパウダー・パリエッセ ンス
14	火	食パン(未満児用) カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 豆乳 ココアゼリー(バナナ添え)	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・調整豆乳・粉寒天	食パン・じゃがいも・マ カロニ・カレー粉・すりご ま・ごま油・三温糖	パインアップル缶・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・グリーンスパゲッティ・バナナ	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ・ピュアココア

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	468	18.4	13.9	288	2.0	229	0.32	0.46	30	4.5	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	465	15~24	10~16	225	2.0	200	0.2	0.3	17.5	-	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	水	魚の香味焼き にんじんの甘煮 かぼちゃのみそ汁	豆乳 チーズ(10g) サブレ	魚・調整豆乳・プロセス	三温糖・ごま油・サブレ	青ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
2	木	豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 バナナ(75g) ビスケット	豚肉・木綿豆腐・牛乳	ごま油・片栗粉・ビスケット	ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし
3	金	肉じゃが 具だくさんみそ汁	スキムミルク フルーツゼリー パイ	牛肉・油揚げ・脱脂粉乳	じゃがいも・植物油・三温糖・ゼリー・パイ菓子	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・もやし・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ
4	土	かしわうどん オレンジ(75g)	牛乳 カステラ	鶏肉・牛乳	干しうどん・植物油・三温糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんご	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
6	月	麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 ふかしいも	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏もも・牛乳	植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも	にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・チゲソイ・たまねぎ・ホールン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
7	火	魚のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ(30g) 中華スープ(鶏ひき肉)	スキムミルク チーズトースト	白身魚・鶏ひき肉・脱脂粉乳・スイチーズ	すりごま・植物油・ごま油・片栗粉・食パン	かぼちゃ・にんじん・えのきたけ・しめじ・青ねぎ・乾しいたけ・しょうが	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・煮干しだし・清酒・食塩
8	水	鶏のから揚げ ゆでブロッコリー(25g) もずくスープ	ラッシー(スキム) きな粉棒	鶏もも・もずく・木綿豆腐・脱脂粉乳・トリングヨーグルト・きな粉	片栗粉・揚げ油・三温糖・水あめ	しょうが・ブロッコリー・にんじん・青ねぎ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・かつお昆布だし・食塩
9	木	ハンバーグ スナックえんどう(15g) キャベツとコーンのミルクスープ	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・牛乳・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	植物油・パン粉・黒砂糖	たまねぎ・スナップえんどう・ホールン缶・キャベツ・にんじん・パセリ	食塩・ナツメグ・トマトキャップ・ウスターソース・鳥がらだし
10	金	がんもどきの炊き合わせ だいこんのみそ汁	牛乳 小倉蒸しパン	がんもどき・塩わかめ・牛乳・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・三温糖・あずき缶・小麦粉	ゆでたけのこ・にんじん・冷凍グリーンピース・だいこん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ	煮干しだし・食塩・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
11	土	スパゲティ・ミートソース みかんジュース	牛乳 バナナ(50g) かりんとう	牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・マーガリン・パン粉・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ・みかんジュース・バナナ	トマトキャップ・コンソメ・ウスターソース・ローリエ・ガーリックパウダー
13	月	魚の塩焼き ゆでいんげん(13g) のっぺい汁	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	魚・鶏もも・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	さといも・片栗粉・米粉・三温糖・植物油	さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・糸こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ	食塩・煮干しだし・清酒・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・パプリカ
14	火	カレーシチュー 春キャベツの和え物	豆乳 ココアゼリー(バナナ添え)	牛肉・脱脂粉乳・調整豆乳・牛乳・粉寒天	じゃがいも・マーガリン・カレー粉・すりごま・ごま油・三温糖	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・グリーンアスパラガス・バナナ	鳥がらだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩・濃口しょうゆ・ビエココア

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	19.0	14.1	293	2.2	248	0.34	0.48	31	4.6	1.9
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~25	10~18	293	2.1	215	0.18	0.33	17.2	3.1	2.0未満