

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
15	金	麦ごはん(未満児用) カレー煮 トマトとわかめのサラダ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク お好み焼き	牛乳・牛肉・鶏レバー・ 脱脂粉乳・カットわかめ・ 鶏卵・ロースハム・あおのり	精白米・押麦・じゃがいも・ 植物油・カルシウム・ 三温糖・ごま油・やまいも・ 小麦粉	キウフルーツ・たまねぎ・にんじん・ さやいんげん・ホールコーン 缶・トマト・きゅうり・キャベツ	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・ 濃口しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩(塩もみ用)・食酢・かつおだし・ ウスターソース
16	土	焼きビーフン 飲むヨーグルト	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・豚肉・ドリンクヨーグルト・ 調整豆乳	カレー粉・ビーフン・植物油・ ごま油・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ もやし・ピーマン・しょうが・ 乾しいたけ・バナナ	中華スープの素・食塩・ ガーリックパウダー・清酒・濃口 しょうゆ
7	木	麦ごはん(未満児用) 魚の新緑揚げ サラダ菜(7g) きのこ豆乳のコンソープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク ベークドポテト	牛乳・白身魚・鶏卵・ 調整豆乳・脱脂粉乳・ ベーコン	せんべい・精白米・押麦・ 小麦粉・揚げ油・じゃがいも・ バター・植物油・マヨネーズ	パセリ・サタナ・クリームコーン缶・ ホールコーン缶・エリンギ・ しめじ・えのきたけ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン	食塩・白ワイン・鳥がらだし・ カレー粉
8	金	ぶどうパン(未満児用) 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ カットわかめ・しらす干し・ 油揚げ	ぶどうパン・マーガリン・小麦粉・ 生クリーム(植物性)・ 植物油・三温糖・ごま油・ 精白米・押麦	パイナップル缶・ブロッコリー・ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム 缶・切干だいこん・キャベツ・ ごぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・ みりん・食酢・清酒
9	土	きつねうどん オレンジ(75g)	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・油揚げ	カレー粉・干しうどん・三温糖・ バターコーン	ほうれんそう・にんじん・ ソウダ	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ 食塩・みりん
11	月	ピースごはん(未満児用) いろいろ野菜と魚のオープン焼き わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク マーチンカボ(中国産産レパン)	牛乳・白身魚・粉チーズ・ 塩わかめ・脱脂粉乳・ 鶏卵・コンデンスミルク	精白米・押麦・オーガニック・ じゃがいも・ごま油・小麦粉・ 黒砂糖・植物油	もも缶・グリーンピース・ しょうが・にんにく・たまねぎ・ トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・ 青ねぎ	食塩・清酒・白ワイン・ 鳥がらだし・濃口しょうゆ・ みりん・食酢
12	火	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 牛乳 ポテトドーナツ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・ ロースハム・豆乳	精白米・押麦・植物油・ パン粉・三温糖・じゃがいも・ 上新粉・揚げ油	パイナップル缶・たまねぎ・ にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーン ピース・キャベツ・もやし・ きゅうり	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・ 食塩(塩もみ用)・米みそ・ 食酢・ベネチナパウダー
13	水	黒糖パン(未満児用) 豆腐のハンバーグ レタス(10g) ベーコンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク そらまめ ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・ 牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ ベーコン・脱脂粉乳	黒糖パン・植物油・パン粉・ ごま油・じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・レタス・にんじん・ 青ねぎ・そらまめ(さや入り)	ナツメグ・米みそ・鳥がらだし・ 食塩
14	木	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・調整豆乳・しらす干し・ 調整豆乳・鶏卵・プロセス チーズ・脱脂粉乳	せんべい・精白米・押麦・ 白玉ふ・植物油・三温糖・ 片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス	えのきたけ・青ねぎ・ゆでたけのこ・ たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラ ガス・にんじん・にんにく・ しょうが・きゅうり・みかん缶・ レモン(汁使用)	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・ 赤色辛みそ・清酒・中華 スープの素・食塩(塩もみ用)・ 食酢
18	月	麦ごはん(未満児用) シーフードオムレツ 小松菜のスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) ラッシー(スキム) マカロニのきな粉和え	牛乳・鶏卵・まぐろの油漬 漬缶・木綿豆腐・脱脂粉乳・ ドリンクヨーグルト・きな粉	精白米・押麦・マーガリン・ マカロニ・黒砂糖	もも缶・たまねぎ・さやいんげん・ こまつな・ホールコーン缶・ にんじん	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ
19	火	麦ごはん(未満児用) うま煮 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・ 塩わかめ・調整豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・ 植物油・三温糖・米粉・ いちごジャム	ホソバ・糸こんにゃく・にんじん・ さやいんげん・ゆでたけのこ・ えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・ かつお昆布だし・食塩・ ベネチナパウダー
20	水	麦ごはん(未満児用) 豚肉の南部焼き にんじんの甘煮 中華スープ	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 メロン(85g) チーズ(20g)	牛乳・豚肉・ロースハム・ 鶏卵・調整豆乳・プロセス チーズ	精白米・押麦・すりごま・ 三温糖・ごま油	キウフルーツ・しょうが・ にんじん・たまねぎ・しめじ・ パセリ・マヨ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・鳥がらだし

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	469	17.3	14.8	291	2.0	245	0.31	0.47	26	4.5	1.6
保育所(園)における給食栄養量の目標	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 15 29	金	カレー煮 トマトとわかめのサラダ みかんジュース	スキムミルク お好み焼き	牛肉・鶏卵・脱脂粉乳・カットわかめ・鶏卵・ロースハム・あおのり	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・やまいも・小麦粉	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホールコン缶・トマト・きゅうり・みかんジュース・キャベツ	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食酢・かつおだし・ウスターソース
2 16 30	土	焼きビーフン 飲むヨーグルト	豆乳 バナナ(75g) かりんとう	豚肉・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	ビーフン・植物油・ごま油・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ホールコン缶・エリンギ・しめじ・しょうが・乾しいたけ・バナナ	中華スープの素・食塩・ガーリックパウダー・清酒・濃口しょうゆ
7 . 木 21		魚の新緑揚げ サラダ菜(7g) きのこ豆乳のコンソープ	スキムミルク ベークドポテト	白身魚・鶏卵・調整豆乳・脱脂粉乳・ベーコン・牛乳	小麦粉・揚げ油・じゃがいも・バター・植物油・マヨネーズ	パセリ・サタナ・クリームコン缶・ホールコン缶・エリンギ・しめじ・えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	食塩・白ワイン・鳥がらだし・カレー粉
8 . 金 22		鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 かむかむ海藻サラダ	スキムミルク かやくごはん(おやつ)	鶏肉・脱脂粉乳・カットわかめ・しらす干し・油揚げ	マカリン・小麦粉・生クリーム(植物性)・植物油・三温糖・ごま油・精白米・押麦	ブロッコリー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム缶・切干だいこん・キャベツ・ごぼう・生しいたけ	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・食酢・清酒
9 . 土 23		きつねうどん オレンジ(75g) チーズ(10g)	牛乳 バームクーヘン	油揚げ・プロセスチーズ・牛乳	干しうどん・三温糖・バームクーヘン	ほうれんそう・にんじん・ホシジロ	清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
11 . 月 25		いろいろ野菜と魚のオープン焼き わかめスープ(たまねぎ)	スキムミルク マラーカオ(中国風蒸しパン)	白身魚・粉チーズ・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	オリーブ油・じゃがいも・ごま油・小麦粉・黒砂糖・植物油	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・青ねぎ	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・重曹
12 . 火 26		高野豆腐と野菜の含め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 ポテトドーナツ	鶏肉・高野豆腐・ロースハム・牛乳・豆乳	植物油・三温糖・じゃがいも・上新粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍カリン・キャベツ・もやし・きゅうり	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・ベーキングパウダー
13 . 水 27		豆腐のハンバーグ レタス(10g) ベーコンスープ	スキムミルク そらまめ ビスケット	牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・ベーコン・脱脂粉乳	植物油・パン粉・ごま油・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・レタス・にんじん・青ねぎ・そらまめ(さや入り)	ナツメグ・米みそ・鳥がらだし・食塩
14 . 木 28		豚肉と春野菜の赤みそ炒め レモン酢和え(しらす干し)	豆乳 チーズ入りホットケーキ	豚肉・しらす干し・調整豆乳・鶏卵・プロセスチーズ・脱脂粉乳	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス	ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・食塩(塩もみ用)・食酢
18 月		シーフードオムレツ 小松菜のスープ	ラッシー(スキム) マカロニのきな粉和え	鶏卵・まぐろ油漬缶・牛乳・木綿豆腐・脱脂粉乳・ドリンクヨーグルト・きな粉	マカリン・マカニ・黒砂糖	たまねぎ・さやいんげん・こまつな・ホールコン缶・にんじん	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ
19 火		うま煮 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳 いちごジャムの米粉ケーキ	鶏肉・厚揚げ・塩わかめ・牛乳・調整豆乳	じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・いちごジャム	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー
20 水		豚肉の南部焼き にんじんの甘煮 中華スープ	豆乳 メロン(85g) チーズ(20g)	豚肉・ロースハム・鶏卵・調整豆乳・プロセスチーズ	すりごま・三温糖・ごま油	しょうが・にんじん・たまねぎ・しめじ・パセリ・モン	清酒・みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし

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	415	18.1	15.0	296	2.2	277	0.34	0.50	28	4.5	1.8
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