

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	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 牛乳かん	牛乳・プロセサース・牛肉・厚揚げ・ロースム・カットわかめ・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・マネズ・すりごま	えのきたけ・青ねぎ・にんじん・さやいんげん・きゅうり・みかん缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・食塩(塩もみ用)
2	火	麦ごはん(未満児用) あじさい揚げ レタス(10g) 具だくさんみそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク きな粉棒	牛乳・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・三温糖・水あめ	冷凍ホロモン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
3	水	ロールパン(未満児用) とりのマーマレード焼き ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー パイ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	ロールパン・マーメイド・バター・植物油・小麦粉・三温糖・パイ菓子	オレシ・しょうが・フロコリ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ・レモン(汁使用)	みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・白ワイン
4	木	麦ごはん(未満児用) カレーシチュー フレンチサラダ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 牛乳 メロン(85g)	牛乳・牛肉・鶏卵・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・ドリンクヨーグルト	精白米・押麦・じゃがいも・マカリン・カレーウ・植物油・三温糖	パイナップル缶・たまねぎ・にんじん・りんごジュース・冷凍グリーンピース・トマトジュレ・キャベツ・きゅうり・メロン	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
5	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・たまねぎ)(未満児用) 魚の照り焼き 焼きかぼちゃ(30g) なすのごまみそ炒め	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・白身魚・豚肉・調整豆乳・グリーンヨーグルト	精白米・押麦・三温糖・植物油・すりごま・ごま油	キウフルーツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・かぼちゃ・なす・ピーマン・赤ピーマン・みかん缶・黄桃缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・米みそ
6	土	チャンポン 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・豚肉・あさり水 煮缶・かまぼこ	ウエハース・中華めん・ごま油・バームクーヘン	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
8	月	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ サラダ菜(7g) 切干しだいこんのみそ汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・パン粉・じゃがいも・コンブク・ホットケキックス	みかん缶・たまねぎ・ホロモン缶・サザナ・切干だいこん・にんじん・青ねぎ・バナナ・干しぶどう	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
9	火	麦ごはん(未満児用) 八宝菜 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 パスプーサ	牛乳・プロセサース・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・鶏卵・グリーンヨーグルト・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・ごま油・片栗粉・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・えのきたけ・レモン果汁	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・ペーキングパウダー・重曹・パコリエセス
10	水	黒糖パン(未満児用) 魚のマヨネーズ焼き レタス(10g) 野菜スープ(豚肉入り)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク キウイフルーツ(25g) ビスケット	牛乳・白身魚・粉チーズ・豚肉・脱脂粉乳	せんべい・黒糖パン・パン粉・植物油・マネズ・じゃがいも・ビスケット	パセリ・たまねぎ・マッシュルーム缶・レタス・キャベツ・にんじん・セロリ・キウフルーツ	白ワイン・鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ
11	木	麦ごはん(未満児用) わかめスープ(ねぎ)(未満児用) 豆腐と鶏肉のみそ炒め 小松菜ときのこのごま和え	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳・塩わかめ・鶏もも・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・ホットケキックス・マカリン	パイナップル缶・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・こまつな・もやし・しめじ・生しいたけ・かぼちゃ	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・米みそ・みりん・かつおだし
12	金	麦ごはん(未満児用) 豚肉の生姜焼き 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 よくかむごはん(おやつ)	牛乳・豚肉・鶏肉・ひじき	精白米・押麦・植物油・はるさめ・じゃがいも	みかん缶・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ・切干だいこん・ごぼう	清酒・みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	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 バナナ(50g) かりんどう	牛乳・豚肉・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・かりんどう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホロモン缶・マッシュルーム缶・トマトジュレ・バナナ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース

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	475	18.2	15.9	299	2.2	246	0.34	0.45	23	4.3	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 15 29	月	厚揚げの煮付 わかめサラダ チーズ(10g)	豆乳 牛乳かん	牛肉・厚揚げ・ロースム・ かつわかめ・プロセス チーズ・調整豆乳・牛乳・ 粉寒天	じゃがいも・植物油・ 三温糖・マヨネーズ・すり ごま	にんじん・さやいんげん・ きゅうり・みかん缶	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・食塩(塩も み用)
2 16 30	火	あじさい揚げ レタス(10g) 具だくさんみそ汁	スキムミルク きな粉棒	白身魚・鶏卵・油揚 げ・脱脂粉乳・きな粉	小麦粉・揚げ油・三温 糖・水あめ	冷凍ホロモン・にんじん・冷凍 グリーンピース・レタス・キャベツ・たま ねぎ・もやし・青ねぎ	食塩・白ワイン・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
3 ・ 17	水	とりのマーメレード焼き ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ	スキムミルク にんじんゼリー パイ	鶏肉・ベーコン・牛乳・脱 脂粉乳・粉寒天	マーメレード・バター・植物 油・小麦粉・三温糖・ パイ菓子	しょうが・プロコラー・かぼ ちゃ・たまねぎ・にんじん・ パセリ・レモン(汁使用)	みりん・濃口しょうゆ・ 鳥がらだし・食塩・白ワイン
4 ・ 18	木	カレーシチュー フレッシュサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 メロン(85g)	牛肉・鶏卵・脱脂粉 乳・まぐろ油漬缶・ドリ ンヨーグルト・牛乳	じゃがいも・マカリン・カ レール・植物油・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・きゅうり・ホ ン	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
5 ・ 19	金	魚の照り焼き 焼きかぼちゃ(30g) なすのごまみそ炒め	豆乳 フルーツヨーグルト	白身魚・豚肉・調整豆 乳・プレーンヨーグルト	三温糖・植物油・すり ごま・ごま油	しょうが・かぼちゃ・なす・ ピーマン・赤ピーマン・みかん缶・ 黄桃缶	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・米みそ
6 ・ 20	土	チャンポン バナナ(50g)	牛乳 バームクーヘン	豚肉・あさり水煮缶・ かまぼこ・牛乳	中華めん・ごま油・パ ークーヘン	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
8 ・ 22	月	かみかみバーグ サラダ菜(7g) 切干しいたけのみそ汁	スキムミルク シリアルスコーン	牛ひき肉・豚ひき肉・ ひじき・油揚げ・脱脂 粉乳・牛乳	植物油・パン粉・じゃが いも・コンフレク・ホットケキ ミックス	たまねぎ・ホロモン缶・サツ な・切干しいたけ・にんじ ん・青ねぎ・バナナ・干しぶど う	濃口しょうゆ・食塩・煮 干しだし・米みそ・麦み そ
9 ・ 23	火	八宝菜 清汁(豆腐)	牛乳 バスプーサ	豚肉・木綿豆腐・塩わ かめ・牛乳・鶏卵・プ レーンヨーグルト・脱脂粉乳	植物油・ごま油・片栗 粉・小麦粉・クレーン 糖・無塩バター・三温糖	はくさい・たまねぎ・にんじ ん・さやいんげん・ゆでたけ のこ・乾しいたけ・しょう が・えのきたけ・レモン果汁	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・中華スープの素・かつ お昆布だし・ベーキングパウ ダー・重曹・パニコチン
10 ・ 24	水	魚のマヨネーズ焼き レタス(10g) 野菜スープ(豚肉入り)	スキムミルク キウイフルーツ(25g) ビスケット	白身魚・粉チーズ・牛 乳・豚肉・脱脂粉乳	パン粉・植物油・マヨネ ーズ・じゃがいも・ビスケッ ト	パセリ・たまねぎ・マッシュル ーム缶・レタス・キャベツ・にんじん・ セロリ・キウフルーツ	白ワイン・鳥がらだし・食 塩・濃口しょうゆ
11 ・ 25	木	豆腐と鶏肉のみそ炒め 小松菜ときのこのごま和え	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ	鶏もも・木綿豆腐・脱 脂粉乳・調整豆乳	植物油・すりごま・三 温糖・ホットケキミックス・マ カリン	たまねぎ・にんじん・ピー マン・こまつな・もやし・しめ じ・生しいたけ・かぼちゃ	米みそ・みりん・濃口 しょうゆ・かつおだし
12 ・ 26	金	豚肉の生姜焼き 春雨のみそ汁	牛乳 よくかむごはん(おやつ)	豚肉・牛乳・鶏肉・ひ じき	植物油・はるさめ・ じゃがいも・精白米・ 押麦	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・キャベツ・青ねぎ・切干だ いこん・ごぼう	清酒・みりん・濃口し ょうゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ
13 ・ 27	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	豆乳 バナナ(50g) かりんとう	豚肉・粉チーズ・ドリ ンヨーグルト・調整豆乳	スパゲティ・植物油・かり んとう	たまねぎ・にんじん・ピー マン・ホロモン缶・マッシュル ーム缶・トマトピューレ・バナ ナ	食塩・コンソメ・トマトケチャ ップ・ウスターソース

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	407	18.7	16.2	296	2.5	265	0.35	0.46	23	4.4	1.7
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