

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	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(かまぼこ・わかめ)(未満児用) がんもどきの中華風うま煮 塩昆布炒め	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・かまぼこ・塩わかめ・がんもどき・塩昆布・脱脂粉乳・スライスチーズ	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・すりごま・食パン	れんげ・えのきたけ・にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・ピーマン・キャベツ	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・中華スープの素・清酒・しいたけだし
2 16 30	木	麦ごはん(未満児用) 夏野菜のキーマカレー 小松菜とひじきの和え物	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク カステラ いりいりこ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・脱脂粉乳・煮干し	精白米・押麦・植物油・カレー粉・すりごま・ごま油・カステラ	もも缶・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・こまつな・ホールコーン缶	トマトチャップ・みりん・濃口しょうゆ
3 17	金	ごまごはん(未満児用) 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものみそ汁	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・鶏肉・厚揚げ・きな粉・豆乳	精白米・押麦・すりごま・三温糖・じゃがいも・コンスタチ・米粉・植物油・三温糖	パンアップル缶・しそ葉・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・青ねぎ	食塩・食酢・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・バナエッセンス
4 18	土	冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 キウイフルーツ(50g) クラッカー(15g)	牛乳・鶏卵・焼き豚・トリノコヨーグルト・調整豆乳	カレー・中華めん・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・クラッカー	にんじん・きゅうり・乾しいたけ・セリ	食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
6 31	月	麦ごはん(未満児用) 清汁(生しいたけ・白玉ふ)(未満児用) 魚のチーズピカタ トマト(32g) 大豆の五目煮	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・ゆでだいず・野菜昆布・アイスクリーム	精白米・押麦・白玉ふ・小麦粉・植物油・じゃがいも・三温糖・ビスケット	みかん缶・生しいたけ・青ねぎ・トマト・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・清酒
7 21	火	麦ごはん(未満児用) 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・小麦粉・黒砂糖	セリ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ・えのきたけ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
8 22	水	ミルクパン(未満児用) チキンクリームシチュー じゃこサラダ	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) 豆乳 かぼちゃ羹 あられ	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・しらす干し・調整豆乳・粉寒天	ミルクパン・じゃがいも・植物油・マカリン・小麦粉・三温糖・ごま油・あられ	パンアップル缶・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ	鳥がらだし・ローリエ・食塩・食塩(塩のみ用)・濃口しょうゆ・食酢
9 23	木	麦ごはん(未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 きな粉ブルーマフィン	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・きな粉・豆乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ホットケーキミックス	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・干しプルーン	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
10 24	金	麦ごはん(未満児用) 納豆の天ぷら サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) すいか(180g) かりんとう(15g)	牛乳・納豆・あおのり・鶏卵・豚肉	せんべい・精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・緑豆はるさめ・植物油・かりんとう	にんじん・サザナ・はくさい・青ねぎ・しょうが・すいか	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
11 25	土	汁ビーフン 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・かまぼこ・あさり水煮缶	カレー・ビーフン・植物油・ごま油・バームクーヘン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
13 27	月	麦ごはん(未満児用) 鳴門煮(じゃがいも) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク レーズンクッキー	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・厚揚げ・野菜昆布・脱脂粉乳・鶏卵・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・小麦粉・マカリン	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・食塩(塩のみ用)・米みそ・ベーキングパウダー
14 28	火	ロールパン(未満児用) タンドリーチキン レタス(10g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク じゃこと菜の花の揚げごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉・脱脂粉乳・しらす干し・削り節	ロールパン・植物油・精白米・小麦粉・ごま油・いり白ごま	セリ・しょうが・にんにく・レモン果汁・レタス・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・こまつな	カレー粉・食塩・トマトチャップ・鳥がらだし・ローリエ・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	475	17.8	14.7	297	2.2	278	0.28	0.45	26	4.5	1.8
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	水	がんもどきの中華風うま煮 塩昆布炒め	スキムミルク チーズトースト	がんもどき・塩昆布・ 脱脂粉乳・スライスチーズ	植物油・ごま油・三温糖・ 片栗粉・すりごま・食パン	にんじん・ゆでたけのこ・セリ・ さやいんげん・乾しいたけ・ ピーマン・キャベツ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし
2 16 30	木	夏野菜のキーマカレー 小松菜とひじきの和え物	スキムミルク カステラ いりいりこ	牛ひき肉・豚ひき肉・ 鶏卵・ひじき・脱脂粉乳・ 煮干し	植物油・カレー粉・すりごま・ ごま油・カレー	たまねぎ・なす・にんじん・ ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーン ピース・トマト缶・こまつな・ ホールコーン缶	トマトケチャップ・みりん・濃口しょうゆ
3 ・ 17	金	鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 きなこ米粉クッキー	鶏肉・厚揚げ・牛乳・ きな粉・豆乳	三温糖・じゃがいも・ コーンスターチ・米粉・植物油・ 三温糖	しょうが・にんにく・たまねぎ・ 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・ベーキングパウダー・ バニラエッセンス
4 ・ 18	土	冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト	豆乳 キウイフルーツ(50g) クラッカー(15g)	鶏卵・焼き豚・ドリンクヨー グルト・調整豆乳	中華めん・植物油・三温糖・ すりごま・ごま油・クラッカー	にんじん・きゅうり・乾しいたけ・ キウイフルーツ	食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ 食酢
6 ・ 31	月	魚のチーズピカタ トマト(32g) 大豆の五目煮	アイスクリーム ビスケット	白身魚・鶏卵・粉チーズ・ 鶏肉・ゆでだし・野菜昆布・ アイスクリーム	小麦粉・植物油・じゃがいも・ 三温糖・ビスケット	トマト・ごぼう・にんじん・さや いんげん・しょうが	食塩・白ワイン・煮干しだし・ 清酒・濃口しょうゆ
7 ・ 21	火	牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛肉・脱脂粉乳	三温糖・植物油・片栗粉・ そうめん・小麦粉・黒砂糖	しょうが・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・オクラ・えのきたけ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・ みりん・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・ベーキングパウダー
8 ・ 22	水	チキンクリームシチュー じゃこサラダ	豆乳 かぼちゃ羹 あられ	鶏肉・脱脂粉乳・しらす干し・ 調整豆乳・牛乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・マーガリン・ 小麦粉・三温糖・ごま油・あられ	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーン ピース・キャベツ・きゅうり・ かぼちゃ	鳥がらだし・ローリエ・食塩・ 食塩(塩もみ用)・濃口しょうゆ・ 食酢
9 ・ 23	木	ピーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳 きな粉ブルーベリーマフィン	豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・ 牛乳・きな粉・豆乳	植物油・三温糖・片栗粉・ ホットケーキミックス	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ たまねぎ・えのきたけ・にんじん・ 干しブルーベリー	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・ かつお昆布だし・食塩
10 ・ 24	金	納豆の天ぷら サラダ菜(7g) 白菜と春雨のスープ	すいか(180g) かりんとう(15g) チーズ(10g)	納豆・あおのり・鶏卵・ 豚肉・プロセesses	小麦粉・揚げ油・緑豆はるさめ・ 植物油・かりんとう	にんじん・サクラナ・はくさい・ 青ねぎ・しょうが・すいか	濃口しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩
11 ・ 25	土	汁ビーフン バナナ(50g)	牛乳 バームクーヘン	豚肉・かまぼこ・あさり 水煮缶・牛乳	ビーフン・植物油・ごま油・ バームクーヘン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ もやし・ピーマン・乾しいたけ・ しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ ガーリックパウダー・中華スープの素・ 鳥がらだし
13 ・ 27	月	鳴門煮(じゃがいも) 切干し大根のみそマネズ和え	スキムミルク レーズンクッキー	牛肉・厚揚げ・野菜昆布・ 脱脂粉乳・鶏卵・豆乳	じゃがいも・植物油・三温糖・ マネズ・すりごま・小麦粉・ マーガリン	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ しょうが・切干だいこん・ きゅうり・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・ 食塩(塩もみ用)・米みそ・ ベーキングパウダー
14 ・ 28	火	タンドリーチキン レタス(10g) トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク <small>ひよこ豆(煮)の味噌ごはん(おやつ)</small> チーズ(10g)	鶏肉・豆乳・豚肉・脱脂粉乳・ しらす干し・削り節・プロセesses	植物油・精白米・押し麦・ ごま油・いり白ごま	しょうが・にんにく・レモン果汁・ レタス・トマト・トマト缶・ たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・ セリ・パセリ・こまつな	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・ 鳥がらだし・ローリエ・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	404	18.0	14.6	296	2.4	310	0.28	0.46	23	4.5	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