

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	土	炒めそば 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) かりんとう	牛乳・豚肉・かまぼ こ・ドリンクヨーグルト・調整 豆乳	ケハース・中華めん・植物 油・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・ しょうが・秋アフルーツ	中華スープの素・食塩・中 濃ソース・トマトケチャップ
15							
29							
3	月	麦ごはん（未満児用） 魚の香味焼き にんじんの甘煮 かぼちやの豆乳みそスープ	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) 牛乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・白身魚・豆乳・ きな粉	精白米・押麦・三温 糖・ごま油・植物油・マ カニ・黒砂糖	もも缶・青ねぎ・しょうが・ にんにく・にんじん・かぼ ちや・たまねぎ・しめじ・パ セリ	みりん・清酒・濃口しよ うゆ・食塩・煮干しだ し・米みそ
25							
4	火	麦ごはん（未満児用） 豚肉となすの炒め物 もずくスープ	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・プロセスチーズ・豚 肉・もずく・木綿豆腐・ 脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・植物 油・三温糖・小麦粉・ バター	なす・たまねぎ・ピーマン・赤 ピーマン・しょうが・にんじ ん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・ベーキングパ ウダー・バニラエッセンス
18							
5	水	食パン（未満児用） 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳（未満児） パインアップル(缶)30g(未満児) アイスクリーム クッキー(15g)	牛乳・牛肉・ゆでだい ず・ベーコン・アイスクリーム	食パン・オリーブ油・クッキー	パインアップル缶・たまねぎ・に んじん・にんにく・グリーンコー ン缶・ホールコーン缶・とうがん・パ セリ	ローリエ・赤ワイン・トマトケチャ ップ・食塩・カレー粉・パブリ カ・鳥がらだし
19							
6	木	麦ごはん（未満児用） 豚肉の南部焼き サニーレタス(7g) けんちん汁	牛乳（未満児） みかん(缶)(未満児) スキムミルク わかめごはん（おやつ）	牛乳・豚肉・鶏もも・ 木綿豆腐・脱脂粉乳・ しらす干し・塩わかめ	精白米・押麦・すりご ま・三温糖・ごま油・ じゃがいも・植物油	みかん缶・しょうが・サニーレ タス・にんじん・ごぼう・えの きたけ・青ねぎ	清酒・みりん・濃口しよ うゆ・煮干しだし・食塩
20							
7	金	麦ごはん（未満児用） かぼちやのそぼろ煮 切干しだいこんのみそ汁	牛乳（未満児） せんべい7g(未満児) スキムミルク ピザトースト	牛乳・鶏ひき肉・油揚 げ・脱脂粉乳・ベーコン・ ピザチーズ	せんべい・精白米・押 麦・植物油・三温糖・ 食パン・マヨネーズ	かぼちや・にんじん・冷凍グ リンピース・切干だいこん・な す・青ねぎ・たまねぎ・トマ ト・ホールコーン缶・ピーマン	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ・トマトケチャップ
21							
8	土	五目そうめん 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・鶏もも	ケハース・そうめん・三温 糖・バームクーヘン	トマト・きゅうり・ホールコーン缶・ 乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しよ うゆ・しいたけだし・か つお昆布だし・食塩
22							
10	月	麦ごはん（未満児用） 厚揚げとキャベツの回鍋肉 中華スープ	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) スキムミルク ココアゼリー（バナナ添え）	牛乳・プロセスチーズ・豚 肉・厚揚げ・ロースハム・鶏 卵・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物 油・三温糖・ごま油	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・ゆでたけのこ・ パセリ・バナナ	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・鳥がらだし・ 食塩・ビュイコア
24							
12	水	麦ごはん（未満児用） 清汁（豆腐・たまねぎ）（未満児用） はるさめとピーマンの炒め煮 切干し大根のあちゃら漬け	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・豚ひ き肉・ロースハム・調整豆 乳・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・押 麦・緑豆はるさめ・三 温糖・植物油・ごま 油・すりごま	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・ピーマン・しょうが・にん にく・切干だいこん・きゅう り・みかん缶・黄桃缶	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・米みそ・食塩 （塩もみ用）・食酢
26							
13	木	ぶどうパン（未満児用） 鶏のマリネ焼き レタス(10g) 夏野菜のガレースoup（トマト）	牛乳（未満児） パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク とうもろこし チーズ(10g)	牛乳・鶏もも・牛肉・ 脱脂粉乳・プロセスチー ーズ	ぶどうパン・三温糖・植 物油・じゃがいも・カレー 粉	パインアップル缶・たまねぎ・ しょうが・レタス・なす・トマト・ にんじん・スイートコーン	濃口しょうゆ・清酒・鳥 がらだし・食塩・ガーリック パウダー
27							
14	金	麦ごはん（未満児用） 肉豆腐 小松菜としらすのごま和え	牛乳（未満児） オレンジ50g(未満児) スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛乳・牛肉・厚揚げ・ しらす干し・脱脂粉 乳・豆乳	精白米・押麦・三温 糖・植物油・すりご ま・クアネー糖・米粉	レタス・たまねぎ・青ねぎ・ こまつな・もやし・にんじ ん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・み りん・ベーキングパウダー・バ ニラエッセンス
28							
17	月	麦ごはん（未満児用） 清汁（えのきたけ・わかめ・煮干しだし）（未満児用） 魚の照り焼き サニーレタス(7g) かぼちやとツナのサラダ	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) 牛乳 なし(70g) ビスケット	牛乳・塩わかめ・白身 魚・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・三温 糖・植物油・マヨネーズ・ ビスケット	もも缶・えのきたけ・しょう が・サニーレタス・かぼちや・たま ねぎ・パセリ・なし	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん
31							

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	478	18.6	15.1	300	2.0	226	0.33	0.45	23	4.4	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	土	炒めそば 飲むヨーグルト	豆乳 キウイフルーツ (50g) かりんとう	豚肉・かまぼこ・ドリンク ヨーグルト・調整豆乳	中華めん・植物油・かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・秋アールズ	中華スープの素・食塩・中濃ソース・トマトケチャップ
3	月	魚の香味焼き にんじんの甘煮 かぼちやの豆乳みそスープ	牛乳 マカロニのきな粉和え	白身魚・豆乳・牛乳・きな粉	三温糖・ごま油・植物油・マロニ・黒砂糖	青ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・かぼちや・たまねぎ・しめじ・パセリ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ
4	火	豚肉となすの炒め物 もずくスープ	スキムミルク バナナケーキ	豚肉・もずく・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	植物油・三温糖・小麦粉・バター	なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー・バニラエッセンス
5	水	牛肉と大豆のメキシコ風 コンと冬瓜のミルクスープ	アイスクリーム クッキー (15g)	牛肉・ゆでだいず・ベーコン・牛乳・アイスクリーム	オリーブ油・クッキー	たまねぎ・にんじん・にんにく・クリームコン缶・ホールコン缶・とうがん・パセリ	ローリエ・赤ワイン・トマトケチャップ・食塩・カレー粉・パプリカ・鳥がらだし
6	木	豚肉の南部焼き サニーレタス (7g) けんちん汁	スキムミルク わかめごはん (おやつ)	豚肉・鶏もも・木綿豆腐・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	すりごま・三温糖・ごま油・じゃがいも・植物油・精白米・押麦	しょうが・サニーレタス・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・食塩
7	金	かぼちやのそぼろ煮 切干しだいこんのみそ汁	スキムミルク ピザトースト	鶏ひき肉・油揚げ・脱脂粉乳・ベーコン・ピザチーズ	植物油・三温糖・食パン・マヨネーズ	かぼちや・にんじん・冷凍グリーンピース・切干だいこん・なす・青ねぎ・たまねぎ・トマト・ホールコン缶・ピーマン	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・みみそ・麦みそ・トマトケチャップ
8	土	五目そうめん バナナ (50g)	牛乳 バームクーヘン	鶏もも・牛乳	そうめん・三温糖・バームクーヘン	トマト・きゅうり・ホールコン缶・乾しいたけ・バナナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
10	月	厚揚げとキャベツの回鍋肉 中華スープ	スキムミルク ココアゼリー (バナナ添え)	豚肉・厚揚げ・ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	植物油・三温糖・ごま油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ゆでたけのこ・パセリ・バナナ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ビュイコア
12	水	はるさめとピーマンの炒め煮 切干し大根のあちゃら漬け	豆乳 フルーツヨーグルト	豚ひき肉・ロースハム・調整豆乳・グリーンヨーグルト	緑豆はるさめ・三温糖・植物油・ごま油・すりごま	ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・切干だいこん・きゅうり・みかん缶・黄桃缶	濃口しょうゆ・米みそ・食塩 (塩もみ用)・食酢
13	木	鶏のマリネ焼き レタス (10g) 夏野菜のカレースープ (トマト)	スキムミルク とうもろこし チーズ (10g)	鶏もも・牛肉・脱脂粉乳・プロセスチーズ	三温糖・植物油・じゃがいも・カレー粉	たまねぎ・しょうが・レタス・なす・トマト・にんじん・スイートコーン	濃口しょうゆ・清酒・鳥がらだし・食塩・ガーリックパウダー
14	金	肉豆腐 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク 米粉のにんじんおやき	牛肉・厚揚げ・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	三温糖・植物油・すりごま・グラニュー糖・米粉	たまねぎ・青ねぎ・こまつな・もやし・にんじん・干しぶどう	濃口しょうゆ・清酒・みりん・ベーキングパウダー・バニラエッセンス
17	月	魚の照り焼き サニーレタス (7g) かぼちやとツナのサラダ	牛乳 なし (70g) ビスケット	白身魚・まぐろ油漬缶・牛乳	三温糖・植物油・マヨネーズ・ビスケット	しょうが・サニーレタス・かぼちや・たまねぎ・パセリ・なし	みりん・濃口しょうゆ
31							

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	411	19.0	14.9	294	2.2	236	0.35	0.46	26	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