

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	火	ミルクパン（未満児用） なすのミートソース煮 オクラのスープ	牛乳（未満児） オレンジ50g(未満児) アイスクリーム クラッカー(15g)	牛乳・牛ひき肉・ベーコン・粉チーズ・鶏肉・アイスクリーム	ミルクパン・じゃがいも・パン粉・三温糖・植物油・クラッカー	レタス・なす・たまねぎ・にんじん・トマト缶・ピーマン・オクラ・セロリ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・鳥がらだし・食塩
2	水	麦ごはん（未満児用） 厚揚げのきのこあん かき玉汁	牛乳（未満児） バナナアップル(缶)30g(未満児) 豆乳 なし(70g) チーズ(20g)	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵・鶏肉・調整豆乳・プロセスチーズ	精白米・押麦・植物油・片栗粉・ごま油	バナナアップル缶・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・もやし・ほうれんそう・なし	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・ウスターソース・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
3	木	麦ごはん（未満児用） みそ汁（わかめ）（未満児用） 鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜(7g) チャンプル	牛乳（未満児） せんべい17g（未満児） スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・塩わかめ・鶏肉・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	せんべい・精白米・押麦・三温糖・ごま油・小麦粉・バター・黒ごま	青ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ菜・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・インゲン豆・もやし	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食酢・濃口しょうゆ・清酒・食塩
4	金	麦ごはん（未満児用） 牛肉のつけ焼き きのこ豆乳のコンスープ	牛乳（未満児） みかん(缶)（未満児） 牛乳 きな粉棒	牛乳・牛肉・調整豆乳・きな粉	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・三温糖・水あめ	みかん缶・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・クリームコン缶・ホールコン缶・エリンギ・えのきたけ・パセリ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・鳥がらだし・食塩
5	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳（未満児） ウエハース1g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ドリンヨーグルト・調整豆乳	ウエハース・スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・バナナ	食塩・濃口しょうゆ
7	月	麦ごはん（未満児用） 白身魚のカレーマリネ 厚揚げとさといものみそ汁（※M入り）	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) スキムミルク きのこごはん（おやつ）	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・油揚げ	精白米・押麦・小麦粉・植物油・三温糖・さといも	トマト・きゅうり・たまねぎ・パセリ・レシ（汁使用）・にんじん・青ねぎ・生しいたけ・しめじ	食塩・カレー粉・煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ
8	火	麦ごはん（未満児用） 清汁（白玉ふ・えのきたけ）（未満児用） 高野豆腐と野菜の含め煮 角天とキャベツの炒め物	牛乳（未満児） キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク もものヨーグルトケーキ	牛乳・鶏肉・高野豆腐・角天・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・白玉ふ・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・バター	キウイフルーツ・えのきたけ・青ねぎ・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・ピーマン・黄ピーマン・もも缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・中華スープの素・ベーキングパウダー
9	水	ぶどうパン（未満児用） ビーフシチュー れんこんのサラダ	牛乳（未満児） せんべい17g（未満児） スキムミルク きな粉よせ	牛乳・牛肉・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	せんべい・ぶどうパン・じゃがいも・マカリ・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・三温糖・マネーグ・すりごま・上新粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトピューレ・れんこん・きゅうり	鳥がらだし・トマトケチャップ・食塩・食塩（塩もみ用）・米みそ
10	木	麦ごはん（未満児用） 魚のみそ煮 のっぺい汁	牛乳（未満児） オレンジ50g(未満児) スキムミルク オートミールマフィン	牛乳・白身魚・鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・片栗粉・オートミール・小麦粉・マカリ・いちごジャム	レタス・しょうが・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・干しぶどう	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ベーキングパウダー・ラム酒
11	金	麦ごはん（未満児用） 稲穂揚げ サラダ菜(7g) 冬瓜と春雨のみそ汁	牛乳（未満児） チーズ10g(未満児) 牛乳 みたらしポテト	牛乳・プロセスチーズ・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖	にんじん・にら・サラダ菜・とうがん・キャベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・みりん
12	土	カレーうどん バナナ(75g)	牛乳（未満児） ウエハース1g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) ビスケット	牛乳・豚肉・脱脂粉乳	ウエハース・干しうどん・植物油・カレー粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマトピューレ・バナナ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・みりん・かつお昆布だし
14	月	麦ごはん（未満児用） 魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし(40g) 清汁（かまぼこ）	牛乳（未満児） もも(缶)30g(未満児) 牛乳 かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・白身魚・ベーコン・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・生クリーム（植物性）・クラッカー	もも缶・えのきたけ・しめじ・しょうが・スイートコーン・にんじん・かぼちゃ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー

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	474	18.4	15.2	300	2.0	243	0.28	0.46	26	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	火	なすのミートソース煮 オクラのスープ	アイスクリーム クラッカー (15g)	牛ひき肉・ベーコン・粉チーズ・鶏肉・アイスクリーム	じゃがいも・パン粉・三温糖・植物油・クッキー	なす・たまねぎ・にんじん・トマト缶・ピーマン・オクラ・セロリ	トマトチャップ・コンソメ・ウスターソース・濃口しょうゆ・ローリエ・鳥がらだし・食塩
2	水	厚揚げのきのこあん かき玉汁	豆乳 なし (70g) チーズ (20g)	厚揚げ・豚ひき肉・鶏卵・鶏肉・調整豆乳・プロセスチーズ	植物油・片栗粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・冷凍グリーンピース・もやし・ほうれんそう・なし	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・ウスターソース・中華スープの素・鳥がらだし・食塩
3	木	鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜 (7g) チャンプル	スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	鶏肉・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・粉チーズ	三温糖・ごま油・小麦粉・バター・黒ごま	しょうが・にんにく・サタナ・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・チンゲンサイ・もやし	食酢・濃口しょうゆ・清酒・食塩
4	金	牛肉のつけ焼き きのこ豆乳のコンスープ	牛乳 きな粉棒	牛肉・調整豆乳・牛乳・きな粉	三温糖・植物油・片栗粉・三温糖・水あめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・クリームコーン缶・ホールコーン缶・エリンギ・えのきたけ・パセリ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・鳥がらだし・食塩
5	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	豆乳 バナナ (75g) かりんとう	鶏肉・ドリンクヨーグルト・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・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・バナナ	食塩・濃口しょうゆ
7	月	白身魚のカレーマリネ 厚揚げとさといものみそ汁 (材料入り)	スキムミルク きのこごはん (おやつ)	白身魚・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・油揚げ	小麦粉・植物油・三温糖・さといも・精白米・押麦	トマト・きゅうり・たまねぎ・パセリ・レシ (汁使用)・にんじん・青ねぎ・生しいたけ・しめじ	食塩・カレー粉・煮干しだし・しょうゆ・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ
8	火	高野豆腐と野菜の含め煮 角天とキャベツの炒め物	スキムミルク もものヨーグルトケーキ	鶏肉・高野豆腐・角天・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・バター	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・ピーマン・黄ピーマン・もも缶	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・中華スープの素・ベークンパウダー
9	水	ビーフシチュー れんこんのサラダ	スキムミルク きな粉よせ	牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	じゃがいも・マカロイン・ドシラスソース・ビーフシチューの素・三温糖・マヨネーズ・すりごま・上新粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトジュレ・れんこん・きゅうり	鳥がらだし・トマトチャップ・食塩・食塩 (塩もみ用)・米みそ
10	木	魚のみそ煮 のっぺい汁	スキムミルク オートミールマフィン	白身魚・鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	三温糖・じゃがいも・片栗粉・オートミール・小麦粉・マカロイン・いちごジャム	しょうが・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・干しぶどう	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ベークンパウダー・ラム酒
11	金	稲穂揚げ サラダ菜 (7g) 冬瓜と春雨のみそ汁	牛乳 みたらしポテト	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・牛乳	植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・じゃがいも・三温糖	にんじん・にら・サタナ・とうがん・キャベツ・青ねぎ	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・みりん
12	土	カレーうどん バナナ (75g)	牛乳 キウイフルーツ (50g) ビスケット	豚肉・脱脂粉乳・牛乳	干しうどん・植物油・カレー粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマトジュレ・バナナ・イチゴフルーツ	濃口しょうゆ・みりん・かつお昆布だし
14	月	魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし (40g) 清汁 (かまぼこ)	牛乳 かぼちゃのスキムモンブラン	白身魚・ベーコン・かまぼこ・塩わかめ・牛乳・脱脂粉乳	植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・生クリーム (植物性)・クッキー	えのきたけ・しめじ・パセリ・スイートコーン・にんじん・かぼちゃ・干しぶどう	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・かつお昆布だし・食塩・ベニエッセンス

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	406	18.8	15.3	295	2.2	266	0.28	0.47	24	4.7	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