

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	金	しらすごはん (未満児用) ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・しらす干し・白身魚・牛肉・鶏卵・プロセスチーズ・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス	バナ・にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・ホルモン缶	清酒・みりん・濃口しょうゆ・白ワイン・コシノ・食塩・オイスターソース
2	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・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	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
4	月	麦ごはん (未満児用) 清汁(豆腐・わかめ) (未満児用) 白身魚のチャマソース焼き ゆでとうもろこし(40g) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・粉チーズ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・マヨネーズ・三温糖・片栗粉・植物油・食パン・バター	みかん缶・たまねぎ・ピーマン・スイートコーン・とうがんとん・にんじん・冷凍グリブピース	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・トマトケチャップ・かつおだし・清酒
5	火	ぶどうパン (未満児用) 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	ぶどうパン・片栗粉・マヨネーズ・ビスケット	バナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・パスタ・かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6	水	麦ごはん (未満児用) 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳 (未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 わかめごはん (おやつ)	牛乳・白身魚・木綿豆腐・調整豆乳・鶏肉・塩わかめ	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖	れんげ・キャベツ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・みりん
7	木	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 おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ホットケーキミックス・バター	キウイフルーツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ	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
8	金	麦ごはん (未満児用) 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセスチーズ・豚ひき肉・カットわかめ・しらす干し・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・マカロニ・黒砂糖	たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリブピース・トマト缶・ホルモン缶・切干だいこん	トマトケチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢
9	土	五目そうめん ヨーグルト (固形)	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・鶏肉・加糖ヨーグルト	せんべい・そうめん・三温糖・かりんとう	トマト・きゅうり・乾しいたけ	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
11	月	麦ごはん (未満児用) チキンカツ レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) すいか(180g) クッキー(15g)	牛乳・鶏もも・鶏卵・ベーコン	ウエハース・精白米・押麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・クッキー	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリブピース・すいか	食塩・鳥がらだし
12	火	麦ごはん (未満児用) にら玉 トマト(32g) 豚汁 (じゃがいも)	牛乳 (未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) トマト スキムミルク スキムココアケーキ	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マカロン	パイナップル缶・にら・トマト・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュッコー・ベーキングパウダー
13	水	ロールパン (未満児用) 魚のチーズピカタ ソテー (たまねぎ) オクラのスープ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) ホワイトミルク 牛乳かん	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・ロールパン・小麦粉・植物油・三温糖	にんじん・たまねぎ・オクラ・えのきたけ・セロリ・みかん缶	食塩・白ワイン・鳥がらだし・乳酸菌飲料 (希釈)
14	木	麦ごはん (未満児用) 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳 (未満児) メロン60g(未満児) 豆乳 ジャージャー麺 (おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいたけ・野菜昆布・鶏卵・調整豆乳・豚ひき肉	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	メロン・ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・もやし・こまつな・ピーマン・しょうが・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ

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	480	18.3	14.9	275	2.2	220	0.29	0.47	23	4.2	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	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	・金	ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳 チーズ入りホットケーキ	白身魚・牛肉・牛乳・ 鶏卵・プロセスチーズ・脱脂 粉乳	じゃがいも・オリーブ油・ 植物油・三温糖・ホットケ ーキックス	トマト・たまねぎ・にんにく・ パセリ・こまつな・にんじん・ ホールコーン缶	白ワイン・コンソメ・食塩・オイス ターソース・清酒・濃口しょう ゆ
2	16 土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・かまぼこ・あさ り水煮缶・牛乳	ビーフン・植物油・ごま 油・カステラ	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
4	・月	白身魚のチキマヨソース焼き ゆでとうもろこし(40g) 冬瓜のそぼろ煮	スキムミルク きな粉パン	白身魚・粉チーズ・鶏ひ き肉・脱脂粉乳・きな 粉	マヨネーズ・三温糖・片栗 粉・植物油・食パン・パ ター	たまねぎ・ピーマン・スイートコー ン・とうがんとにんじん・冷凍グ リンピース	食塩・トマトケチャップ・かつお だし・濃口しょうゆ・清 酒
5	・火	肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	アイスクリーム ビスケット	豚ひき肉・牛ひき肉・ 鶏卵・まぐろ油漬缶・ア イスクリーム	片栗粉・マヨネーズ・ビスケッ ト	しょうが・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・グリーンアスパラ ガス・かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ
6	・水	揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	豆乳 わかめごはん(おやつ)	白身魚・木綿豆腐・調 整豆乳・鶏肉・塩わか め	片栗粉・揚げ油・植物 油・三温糖・精白米・ 押麦	キャベツ・えのきたけ・にんじ ん・さやいんげん・しょう が・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・かつおだし・かつお 昆布だし・みりん
7	・木	牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	スキムミルク おからスコーン	牛肉・脱脂粉乳・鶏 卵・おから	三温糖・植物油・片栗 粉・そうめん・ホットケ ーキックス・バター	しょうが・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・オクラ	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
8	・金	夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	スキムミルク マカロニのきな粉和え チーズ(15g)	豚ひき肉・カットわかめ・ しらす干し・脱脂粉 乳・きな粉・プロセスチ ーズ	植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油・マヨネーズ・黒 砂糖	たまねぎ・なす・にんじん・ ズッキーニ・にんにく・冷凍グ リンピース・トマト缶・ホールコー ン缶・切 干だいこん	トマトケチャップ・濃口しょう ゆ・みりん・食酢
9	・土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳 かりんとう	鶏卵・鶏肉・加糖ヨーグル ト・牛乳	そうめん・三温糖・か りんとう	トマト・きゅうり・乾しいたけ	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
11	・月	チキンカツ レタス(12g) ミネストローネスープ	すいか(180g) クッキー(15g)	鶏もも・鶏卵・ベー コン	小麦粉・パン粉・揚げ 油・じゃがいも・植物 油・クッキー	ナス・トマト・たまねぎ・キャ ベツ・にんじん・マッシュルーム 缶・冷凍グ リンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
12	・火	にら玉 トマト(32g) 豚汁(じゃがいも)	スキムミルク スキムココアケーキ	鶏卵・まぐろ油漬缶・ 豚肉・木綿豆腐・脱脂 粉乳	植物油・じゃがいも・ 小麦粉・三温糖・マカ リ	にら・トマト・にんじん・ごぼ う・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・ ビュココア・ベーキングパウダー
13	・水	魚のチーズピカタ ソテー(たまねぎ) オクラのスープ	ホワイトミルク 牛乳かん せんべい	白身魚・鶏卵・粉チ ーズ・鶏肉・脱脂粉乳・ 牛乳・粉寒天	小麦粉・植物油・三温 糖・せんべい	にんじん・たまねぎ・オクラ・ えのきたけ・セリ・みかん缶	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・乳酸菌飲料(希釈)
14	・木	大豆の五目煮 かき玉汁	豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	鶏肉・ゆでだいず・野 菜昆布・鶏卵・調整豆 乳・豚ひき肉	じゃがいも・植物油・ 三温糖・片栗粉・中華 めん・ごま油	ごぼう・にんじん・さやいん げん・たまねぎ・もやし・こ まつな・ピーマン・しょうが・ 乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清 酒・濃口しょうゆ・鳥が らだし・ガーリックパウダー・ 赤色辛みそ

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	417	18.7	15.0	268	2.4	238	0.29	0.48	22	4.3	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満