

| 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 | 29 | 麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク ココアゼリー | 牛乳・白身魚・豆乳・ 脱脂粉乳・粉寒天 | ウエハース・精白米・押麦・ 片栗粉・揚げ油・植物 油・三温糖 | しょうが・レタス・かぼちゃ・ たまねぎ・にんじん・しめ じ・パセリ・バナナ | みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・食 塩・ビュエッス | |
| 2 | 火 | 16 | 30 | 麦ごはん(未満児用) ハムのオムレット トマト(32g) 野菜スープ | 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・鶏卵・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・じゃがいも・植物 油・三温糖 | たまねぎ・にんじん・冷凍ゲ リンピース・トマト・キャベツ・セ リー・パセリ・みかん缶・黄桃缶 | 食塩・鳥がらだし・濃口 しょうゆ |
| 3 | 水 | 17 | 31 | 麦ごはん(未満児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物 | 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・ ひじき・脱脂粉乳・豆 乳・粉寒天 | 精白米・押麦・三温 糖・植物油・すりご ま・ごま油・グラニュー 糖・水あめ・米粉 | れんこん・たまねぎ・青ねぎ・ こまつな・ホルゴン缶・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 |
| 4 | ・木 | 18 | 麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) 野菜のごま炒め | 牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 なし(50g) かりんとう | 牛乳・塩わかめ・白身 魚・粉チーズ・豚肉 | 精白米・押麦・パン粉・ 植物油・マヨネーズ・すり ごま・三温糖・ごま 油・かりんとう | パインアップル缶・えのきたけ・ たまねぎ・マッシュルーム缶・サタ な・キャベツ・もやし・にんじ ん・にら・なし | 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・白ワイン・濃口 しょうゆ | |
| 5 | ・金 | 19 | 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) バナナ75g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ) | 牛乳・牛肉・ゆでだい ず・ベーコン・脱脂粉乳・ 油揚げ | 食パン・オリーブ油・精白 米・押麦 | バナナ・たまねぎ・にんじん・ ピーマン・にんにく・クリーム 缶・ホルゴン缶・とうがん・パ セリ・ごぼう・生しいたけ | ローリエ・赤ワイン・トマトキャ ップ・食塩・カレー粉・パブリ カ・鳥がらだし・清酒・み りん・濃口しょうゆ | |
| 6 | ・土 | 20 | 冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト | 牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) クッキー(15g) | 牛乳・プロセスチーズ・鶏 卵・焼き豚・ドリンクヨー グルト | 中華めん・植物油・三 温糖・すりごま・ごま 油・クッキー | トマト・きゅうり・乾しいた け・秋イモ | 食塩・濃口しょうゆ・鳥 がらだし・食酢 | |
| 8 | ・月 | 22 | 麦ごはん(未満児用) 魚のパン粉焼き ゆでいんげん 夏野菜のカレースープ(トマト) | 牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) アイスクリーム クラッカー(15g) | 牛乳・白身魚・鶏卵・ 粉チーズ・鶏もも・脱脂 粉乳・アイスクリーム | 精白米・押麦・パン粉・ マーガリン・じゃがいも・ 植物油・カレーウ・クッキー | 秋イモ・パセリ・さやいんげ ん・たまねぎ・なす・トマト・ にんじん・にがうり | 食塩・白ワイン・鳥がらだ し・ガーリックパウダー | |
| 9 | ・火 | 23 | 麦ごはん(未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め もずくスープ | 牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 ドーナツ(落とし入れ法) | 牛乳・豚肉・鶏卵・も ずく・調整豆乳 | 精白米・押麦・植物 油・三温糖・片栗粉・ 小麦粉・揚げ油・粉糖 | バナナ・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・たまねぎ・にんじ ん・えのきたけ・オクラ | 食塩・ウスターソース・清酒・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・ベーキングパウダー・バ ニラエッセンス | |
| 10 | ・水 | 24 | ぶどうパン(未満児用) 鶏のマリネ焼き ソテー(キャベツ) ポテトとベーコンのスープ | 牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) ラッシー(牛乳) とうもろこし ビスケット | 牛乳・鶏肉・ベーコン・ド リンクヨーグルト | ぶどうパン・三温糖・植 物油・マーガリン・じゃが いも・ビスケット | もも缶・たまねぎ・しょう が・キャベツ・にんじん・パセ リ・スイートコーン | 濃口しょうゆ・清酒・食 塩・鳥がらだし | |
| 12 | ・金 | 26 | 麦ごはん(未満児用) 清汁(未満児用) 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあちらら漬け | 牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク バナナケーキ | 牛乳・塩わかめ・高野 豆腐・豚ひき肉・ロースハ ム・脱脂粉乳・鶏卵 | 精白米・押麦・白玉 ふ・植物油・三温糖・ 片栗粉・ごま油・すり ごま・小麦粉・バター | みかん缶・にんじん・乾しい たけ・たまねぎ・さやいんげ ん・しょうが・切干だいご ん・きゅうり・バナナ | 煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・しいたけだ し・清酒・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢・ベー キングパウダー・バニラエッセ ンス | |
| 13 | ・土 | 27 | スパゲティ・ナポリタン オレンジ(75g) | 牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 カステラ | 牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・粉チーズ | せんべい・スパゲティ・植 物油・カステラ | たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・ホルゴン缶・マッシュルーム缶・ト マトビュレ・オレンジ | 食塩・コンソメ・トマトキャ ップ・ウスターソース | |
| 15 | ・月 | 25 | 麦ごはん(未満児用) ツナとかぼちゃの落とし揚げ レタス(12g) 五目みそ汁 | 牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー | 牛乳・まぐろ油漬缶・ 粉チーズ・油揚げ・脱脂 粉乳・粉寒天・きな粉 | ウエハース・精白米・押麦・ 小麦粉・揚げ油・黒砂 糖・三温糖 | かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・ レタス・なす・しめじ・ごぼ う・にんじん・青ねぎ | 食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ | |

| 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 | 486 | 18.0 | 14.9 | 296 | 2.2 | 204 | 0.31 | 0.46 | 28 | 4.5 | 1.6 |
| 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 | 月 | 魚の竜田揚げ レタス(12g) かぼちゃの豆乳みそスープ | スキムミルク ココアゼリー | 白身魚・豆乳・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天 | 片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖 | しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・バナナ | みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・食塩・ビュエツェス |
| 2 | 火 | ハムのオムレット トマト(32g) 野菜スープ | 豆乳 フルーツヨーグルト | 鶏卵・ロースハム・牛乳・調整豆乳・プレーンヨーグルト | じゃがいも・植物油・三温糖 | たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマト・キャベツ・セロリ・パセリ・みかん缶・黄桃缶 | 食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ |
| 3 | 水 | 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物 | スキムミルク 米粉のにんじんおやき | 牛肉・厚揚げ・ひじき・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天 | 三温糖・植物油・すりごま・ごま油・グラニュー糖・水あめ・米粉 | たまねぎ・青ねぎ・こまつな・ホルモン缶・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・バナニエッセンス |
| 4 | 木 | 魚のマヨネーズ焼き サラダ菜(7g) 野菜のごま炒め | 牛乳 なし(50g) かりんとう | 白身魚・粉チーズ・牛乳・豚肉 | パン粉・植物油・マヨネーズ・すりごま・三温糖・ごま油・かりんとう | たまねぎ・マッシュルーム缶・サタナ・キャベツ・もやし・にんじん・にら・なし | 食塩・白ワイン・濃口しょうゆ |
| 5 | 金 | 牛肉と大豆のメキシコ風 コンと冬瓜のミルクスープ | スキムミルク かやくごはん(おやつ) | 牛肉・ゆでだいず・ベーコン・牛乳・脱脂粉乳・油揚げ | オリーブ油・精白米・押麦 | たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・クリームチーズ・ホルモン缶・とうがん・パセリ・ごぼう・生しいたけ | 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・清酒・みりん・濃口しょうゆ |
| 6 | 土 | 冷拌麺(リャンパンメン) 飲むヨーグルト | 牛乳 キウイフルーツ(50g) クッキー(15g) | 鶏卵・焼き豚・トリングヨーグルト・牛乳 | 中華めん・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・クッキー | トマト・きゅうり・乾しいたけ・秋イラブズ | 食塩・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢 |
| 8 | 月 | 魚のパン粉焼き ゆでいんげん 夏野菜のカルスープ(トマト) | アイスクリーム クラッカー(15g) | 白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏もも・脱脂粉乳・アイスクリーム | パン粉・マカリン・じゃがいも・植物油・カレー粉・クラッカー | パセリ・さやいんげん・たまねぎ・なす・トマト・にんじん・にがうり | 食塩・白ワイン・鳥がらだし・ガーリックパウダー |
| 9 | 火 | ビーマンと豚肉のソース炒め もずくスープ | 豆乳 ドーナツ(落とし入れ法) | 豚肉・鶏卵・もずく・調整豆乳・牛乳 | 植物油・三温糖・片栗粉・小麦粉・揚げ油・粉糖 | ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・オクラ | 食塩・ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・バナニエッセンス |
| 10 | 水 | 鶏のマリネ焼き ソテー(キャベツ) ポテトとベーコンのスープ | ラッシー(牛乳) とうもろこし ビスケット | 鶏肉・ベーコン・牛乳・トリングヨーグルト | 三温糖・植物油・マカリン・じゃがいも・ビスケット | たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・パセリ・スイートコン | 濃口しょうゆ・清酒・食塩・鳥がらだし |
| 12 | 金 | 高野豆腐のそぼろ煮 切干し大根のあちゃら漬け | スキムミルク バナナケーキ | 高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳 | 植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・小麦粉・バター | にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・バナナ | しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・食塩(塩もみ用)・ベーキングパウダー・バナニエッセンス |
| 13 | 土 | スパゲティ・ナポリタン オレンジ(75g) | 牛乳 カステラ | 豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・牛乳 | スパゲティ・植物油・カステラ | たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホルモン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・オレンジ | 食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース |
| 15 | 月 | ツナとかぼちゃの落とし揚げ レタス(12g) 五目みそ汁 | スキムミルク 黒糖ゼリー | まぐろ油漬缶・粉チーズ・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉 | 小麦粉・揚げ油・黒砂糖・三温糖 | かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・レタス・なす・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ | 食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ |

| 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)(μ g) | 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 | 412 | 18.2 | 15.0 | 292 | 2.4 | 217 | 0.31 | 0.47 | 27 | 4.4 | 1.7 |
| 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 |