

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
2	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) 鶏肉のさっぱり煮 レタス(10g) チャンプル	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・塩わかめ・鶏肉・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	カハス・精白米・押麦・三温糖・ごま油・食パン・バター	えのきたけ・しょうが・にんにく・レタス・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・黄ピーマン・こまつな・もやし	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食酢・清酒
3	火	ぶどうパン(未満児用) ビーフシチュー コールスロー	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク みたらしポテト	牛乳・牛肉・鶏レバー・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	せんべい・ぶどうパン・じゃがいも・マカロン・ドミグラスソース・ビーフシチューの素・マヨネーズ・さつまいも・片栗粉・植物油・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・トマトビュレ・キャベツ・ホロン缶	鳥がらだし・トマトチャップ・食塩・みりん・濃口しょうゆ
4	水	麦ごはん(未満児用) 厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ・調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・片栗粉・ごま油・生クリーム(植物性)・三温糖・クッキー	パナ・たまねぎ・にんじん・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・こまつな・かぼちゃ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩・パリエッセンス
5	木	麦ごはん(未満児用) 魚のみそ煮 けんちん汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) ホワイトミルク(牛乳) なし(70g) クッキー(15g)	牛乳・白身魚・鶏もも・木綿豆腐	精白米・押麦・三温糖・じゃがいも・植物油・クッキー	れんげし・しょうが・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・なし	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・みりん・乳酸菌飲料(希釈)
6	金	麦ごはん(未満児用) 稲穂揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) バナナ10g(未満児) スキムミルク 小松菜とブルーのマフィン	牛乳・プロセッサー・鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・片栗粉・揚げ油・はるさめ・ホットケーキミックス・三温糖	にんじん・にら・ササゲ・とうがんと・キャベツ・青ねぎ・干しプルーン・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
7	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) ハイアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	ハイアップル缶・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・パナ	食塩・濃口しょうゆ
9	月	麦ごはん(未満児用) 魚のカレーマリネ オクラのスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・白身魚・鶏もも・アイスクリーム	カハス・精白米・押麦・小麦粉・植物油・三温糖・ビスケット	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン(汁使用)・オクラ・にんじん	食塩・カレー粉・鳥がらだし
10	火	麦ごはん(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ(たまねぎ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク マラーカオ(中国風薬膳パン)	牛乳・鶏肉・高野豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	精白米・押麦・植物油・三温糖・ごま油・小麦粉・黒砂糖	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ペーキングパウダー・重曹
11	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐)(未満児用) 魚の照り焼き おくらソテー 切干しだいこんの煮付	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 いもといりこの甘露煮	牛乳・木綿豆腐・白身魚・油揚げ・調整豆乳・煮干し	精白米・押麦・三温糖・植物油・さつまいも・揚げ油	みかん缶・青ねぎ・しょうが・オクラ・切干だいこん・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・煮干しだし・清酒
12	木	ミルクパン(未満児用) なすのミートソース煮 じゃこサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク こぎつねごはん(おやつ)	牛乳・牛ひき肉・ゆでだいず・粉チーズ・しらす干し・脱脂粉乳・油揚げ	せんべい・ミルクパン・パン粉・三温糖・植物油・ごま油・精白米・いり白ごま	なす・たまねぎ・にんじん・トマト缶・ピーマン・キャベツ・きゅうり	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・食塩(塩もみ用)・食酢・みりん・かつおだし
13	金	麦ごはん(未満児用) 豚肉のつけ焼き 厚揚げとさつまいものみそ汁(お肉入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ココアゼリー	牛乳・プロセッサー・豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・青ねぎ・パナ	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・ビュアコア
14	土	チャンポン なし(70g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ	中華めん・ごま油・カステラ	もも缶・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・なし	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし

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	18.9	14.3	309	2.3	242	0.30	0.46	24	4.3	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
2	月	鶏肉のさっぱり煮 レタス(10g) チャンプル	スキムミルク きな粉パン	鶏肉・豚肉・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・きな粉	三温糖・ごま油・食パン ・バター	しょうが・にんにく・人参・ たまねぎ・にんじん・赤ピーマン ・黄ピーマン・こまつな・もやし	食酢・濃口しょうゆ・清酒・食塩
3	火	ビーフシチュー コールスロー	スキムミルク みたらしポテト	牛肉・鶏肉・脱脂粉乳 ・まぐろ油漬缶	じゃがいも・マカリン ・ドミグラスソース・ビーフシチュー の素・マヨネーズ・さつまいも ・片栗粉・植物油・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍 グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ ・ホロン缶	鳥がらだし・トマトケチャップ・ 食塩・みりん・濃口しょうゆ
4	水	厚揚げのきのこあん 清汁(かまぼこ)	豆乳 かぼちゃのスキムモンブラン	厚揚げ・豚ひき肉・かまぼこ ・調整豆乳・脱脂粉乳	植物油・片栗粉・ごま油・生クリーム(植物性) ・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・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・こまつな ・かぼちゃ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ ・清酒・オスターソース・中華 スープの素・かつお昆布だし ・食塩・パリエッセンス
5	木	魚のみそ煮 けんちん汁	ホワイトミルク(牛乳) なし(70g) クッキー(15g)	白身魚・鶏もも・木綿豆腐 ・牛乳	三温糖・じゃがいも・ 植物油・クッキー	しょうが・にんじん・ごぼう ・えのきたけ・青ねぎ・なし	赤色辛みそ・濃口しょうゆ ・清酒・煮干しだし・食塩 ・みりん・乳酸菌飲料(希釈)
6	金	稲穂揚げ サラダ菜(7g) 春雨のみそ汁	スキムミルク 小松菜とブルーのマフィン	鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 ・脱脂粉乳・豆乳	植物油・片栗粉・揚げ油 ・はるさめ・ホットケーキ ミックス・三温糖	にんじん・にら・ササゲ・とうが ん・キャベツ・青ねぎ・干し ブルー・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・煮干し だし・米みそ・麦みそ
7	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ(75g) かりんとう	鶏肉・トリックヨーグルト・牛乳	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
9	月	魚のカレーマリネ オクラのスープ	アイスクリーム ビスケット	白身魚・鶏もも・アイスクリーム	小麦粉・植物油・三温糖 ・ビスケット	トマト・きゅうり・たまねぎ・レモン (汁使用)・オクラ・にんじん	食塩・カレー粉・鳥がらだし
10	火	高野豆腐と野菜の含め煮 わかめスープ(たまねぎ)	スキムミルク マーラーカオ(中国風蒸しパン)	鶏肉・高野豆腐・塩わかめ ・脱脂粉乳・鶏卵・コンデンスミルク	植物油・三温糖・ごま油 ・小麦粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・冷凍グリーンピース・青ねぎ	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ ・鳥がらだし・食塩・ベーキングパウダー ・重曹
11	水	魚の照り焼き おぐらのソテー 切干しだいこんの煮付	豆乳 いもといりこの甘露煮	白身魚・油揚げ・調整豆乳 ・煮干し	三温糖・植物油・さつまいも ・揚げ油	しょうが・オクラ・切干しだいこん ・にんじん・さやいんげん ・乾しいたけ	みりん・濃口しょうゆ・食塩 ・煮干しだし・清酒
12	木	なすのミートソース煮 じゃこサラダ	スキムミルク こぎつねごはん(おやつ)	牛ひき肉・ゆでだいたい ず・粉チーズ・しらす干し ・脱脂粉乳・油揚げ	パン粉・三温糖・植物油 ・ごま油・精白米・いり白ごま	なす・たまねぎ・にんじん・ トマト缶・ピーマン・キャベツ・きゅうり	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 ・食塩(塩もみ用)・食酢 ・みりん・かつおだし
13	金	豚肉のつけ焼き 厚揚げとさつまいものみそ汁(お好み)	スキムミルク ココアゼリー	豚肉・厚揚げ・塩わかめ ・脱脂粉乳・牛乳・粉寒天	三温糖・植物油・片栗粉 ・さつまいも	しょうが・たまねぎ・にんじん ・ピーマン・青ねぎ・バナナ	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 ・ビュココア
14	土	チャンポン なし(70g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮缶・ かまぼこ・牛乳	中華めん・ごま油・カステラ	たまねぎ・キャベツ・もやし ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ ・しょうが・なし	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし

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	405	19.0	13.6	300	2.5	259	0.30	0.46	23	4.4	1.8
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