

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	和風スパゲティ みかんジュース	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 カステラ	牛乳・鶏肉・調整豆乳	スパゲティ・植物油・カステラ	パイナップル缶・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかんジュース	食塩・濃口しょうゆ
3	月	麦ごはん(未満児用) コンソメスープ(未満児用) ミートローフ レタス(10g) 白菜ゼリー 菜の花和え	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・プロセスチーズ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・缶詰シロップ・あられ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・レタス・ホールコン缶・ほうれんそう・白桃缶	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・ウスターソース・トマトケチャップ
4	火	麦ごはん(未満児用) やまいもと牛肉の炒め煮 はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・バター	オリーブ・スタップ・えんどう・はくさい・えのきたけ・にんじん・青ねぎ・干しぶどう	食塩・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
5	水	ミルクパン(未満児用) えびフライ ゆでブロッコリー(25g) 中華風コンソメスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク きなこ米粉クッキー	牛乳・えび・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	ウエハース・ミルクパン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・ごま油・片栗粉・コンスタチ・米粉・三温糖	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・グリーンコン缶・ホールコン缶・乾しいたけ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・バリエーション
6	木	麦ごはん(未満児用) がんもどきの中華風うま煮 清汁(鶏ささ身)	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	牛乳・がんもどき・鶏肉ささ身・塩わかめ	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・クッキー	みかん・にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ・バナナ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・かつお昆布だし
7	金	麦ごはん(未満児用) 魚のごまみそ焼き にんじんの甘煮 野菜スープ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 小倉蒸しパン	牛乳・白身魚・調整豆乳・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・押麦・すりごま・植物油・三温糖・あずき缶・小麦粉	パイナップル缶・にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・食塩・鳥がらだし・ベーキングパウダー
8	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 いちご(50g) かりんとう	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・かりんとう	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・いちご	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
10	月	麦ごはん(未満児用) ひじき団子のスープ 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 スイートポテト	牛乳・豚ひき肉・ひじき・ロースム・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・片栗粉・じゃがいも・三温糖・ごま油・すりごま・さつまいも・マカロン	みかん缶・青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・切干だいこん・きゅうり	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・バリエーション
11	火	麦ごはん(未満児用) 南蛮漬け サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 フルーツサンド(食パン)	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・豚肉・調整豆乳	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・サトウイチャ用パン・生クリーム(植物性)	青ねぎ・サカナ・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・バナナ・もも缶	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ローリエ・食塩
12	水	麦ごはん(未満児用) 鳴門煮(じゃがいも) ほうれんそうとツナの炒め物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク よくかむごはん(おやつ)	牛乳・牛肉・厚揚げ・野菜昆布・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	せんべい・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖	こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・ホールコン缶・ほうれんそう・たまねぎ・切干だいこん・ごぼう	みりん・濃口しょうゆ・食塩・清酒
13	木	ロールパン(未満児用) タンドリーチキン ソテー(キャベツ) キャロットスープ	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・鶏肉・豆乳・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	ロールパン・植物油・バター・小麦粉・上新粉・三温糖・黒砂糖	みかん・しょうが・にんにく・レモン果汁・キャベツ・ホールコン缶・にんじん・たまねぎ・パセリ	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし
14	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 煮魚 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 肉万十	牛乳・魚・しらす干し・豚ひき肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・すりごま・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	もも缶・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・かぼちゃ・こまつな・もやし・にんじん・たまねぎ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん・清酒・コソメ

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	477	18.8	13.9	285	2.3	231	0.31	0.47	27	4.2	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 15 29	土	和風スパゲティ みかんジュース	豆乳 カステラ	鶏肉・調整豆乳	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかんジュース	食塩・濃口しょうゆ
3 ・ 月		ミートローフ レタス(10g) 菜の花和え	スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天	植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・ごま油・すりごま・缶詰シロップ・あられ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・レタス・ホーロン缶・ほうれんそう・白桃缶	清酒・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・濃口しょうゆ
4 ・ 火		やまいもと牛肉の炒め煮 はくさいのみそ汁	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・バター	かつおえんどう・はくさい・えのきたけ・にんじん・青ねぎ・干しぶどう	食塩・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
5 ・ 水		えびフライ ゆでブロッコリー(25g) 中華風コーンスープ	スキムミルク きなこ米粉クッキー	えび・鶏卵・鶏肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・ごま油・片栗粉・コンスタチ・米粉・三温糖	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・グリーンコン缶・ホーロン缶・乾しいたけ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・パリエッセンス
6 ・ 木		がんもどきの中華風うま煮 清汁(鶏ささ身)	牛乳 バナナ(75g) クッキー(15g)	がんもどき・鶏肉ささ身・塩わかめ・牛乳	植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・クッキー	にんじん・ゆでたけのこ・セリ・さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ・バナナ	中華スープの素・食塩・濃口しょうゆ・清酒・しいたけだし・かつお昆布だし
7 ・ 金		魚のごまみそ焼き にんじんの甘煮 野菜スープ	豆乳 小倉蒸しパン	白身魚・調整豆乳・鶏卵・牛乳・脱脂粉乳	すりごま・植物油・三温糖・あずき缶・小麦粉	にんじん・キャベツ・たまねぎ・パセリ	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・食塩・鳥がらだし・ベーキングパウダー
8 ・ 土		チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳 いちご(50g) かりんとう	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト・牛乳	中華めん・ごま油・かりんとう	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・いちご	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
10 ・ 月		ひじき団子のスープ 切干し大根の中華風サラダ	牛乳 スイートポテト	豚ひき肉・ひじき・ロースハム・牛乳・脱脂粉乳・鶏卵	片栗粉・じゃがいも・三温糖・ごま油・すりごま・さつまいも・マギー	青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・切干だいこん・きゅうり	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢・パリエッセンス
11 ・ 火		南蛮漬け サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ)	豆乳 フルーツサンド(食パン)	白身魚・豚肉・調整豆乳	片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・サトウイチャ用パン・生クリーム(植物性)	青ねぎ・サカナ・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・バナナ・もも缶	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ローリエ・食塩
12 ・ 水		鳴門煮(じゃがいも) ほうれんそうとツナの炒め物	スキムミルク よくかむごはん(おやつ)	牛肉・厚揚げ・野菜昆布・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	じゃがいも・植物油・三温糖・精白米・押麦	こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しょうが・ホーロン缶・ほうれんそう・たまねぎ・切干だいこん・ごぼう	みりん・濃口しょうゆ・食塩・清酒
13 ・ 木		タンドリーチキン ソテー(キャベツ) キャロットスープ	スキムミルク きな粉よせ	鶏肉・豆乳・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	植物油・バター・小麦粉・上新粉・三温糖・黒砂糖	しょうが・にんにく・レモン汁・キャベツ・ホーロン缶・にんじん・たまねぎ・パセリ	カレー粉・食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし
14 ・ 金		煮魚 小松菜としらすのごま和え	牛乳 肉万十	魚・しらす干し・牛乳・豚ひき肉・脱脂粉乳	三温糖・すりごま・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス	しょうが・かぼちゃ・ごまつな・もやし・にんじん・たまねぎ	みりん・濃口しょうゆ・清酒・食塩・コソメ

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	413	19.4	13.7	274	2.6	233	0.32	0.48	26	4.2	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