

| 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 15 | 麦ごはん(全園児用) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 高野豆腐の卵とじ レモン酢和え(しらす干し) | 牛乳(未満児) 55g いちご30g(未満児) スキムミルク(15時) チーズケーキ | 牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・ 高野豆腐・しらす干し・ 脱脂粉乳・クリームチーズ | 精白米・麦・植物油・三 温糖・無塩バター・ホットケ ミックス | いちご・かぼちゃ・たまね ぎ・青ねぎ・はくさい・に んじん・乾しいたけ・冷凍 グリーンピース・きゅうり・みか ん缶・レモン(汁使用)・レモン 果汁 | 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・みりん・濃 口しょうゆ・食塩(塩も み用)・食酢 |
| 2 ・ 水 16 | ロールパン(全園児用) ポークソテー きのこ豆乳のコンソープ | 牛乳(未満児) 55g せんべい7g(未満児) スキムミルク(15時) 焼きいも | 牛乳・豚肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳 | せんべい・ロールパン・植物 油・ビーフジャーの素・三温 糖・さつまいも | トマトジュレ・たまねぎ・にん じん・クリームチーズ・ホールコ ーン缶・グリーンピース・しめじ・えのき たけ・パセリ | 食塩・白ワイン・トマトケ チャップ・鳥がらだし |
| 3 ・ 木 17 | 麦ごはん(全園児用) 魚の揚げ煮 レタス(12g) 具だくさんみそ汁 | 牛乳(未満児) 55g ウエハース7g(未満児) 飲むヨーグルト 大豆ごはん(おやつ) | 牛乳・いわし・白身魚・ 油揚げ・トリンヨーグルト・ゆ でだいず | ウエハース・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・三温糖 | しょうが・レタス・キャベツ・た まねぎ・もやし・にんじ ん・青ねぎ | みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ・清酒 |
| 4 ・ 金 18 | 麦ごはん(全園児用) 肉豆腐 小松菜とひじきの和え物 | 牛乳(未満児) 55g オレンジ50g(未満児) スキムミルク(15時) 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・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・ホールコーン缶・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 |
| 5 ・ 土 19 | ツナのとまとスパゲティ バナナ(75g) | 牛乳(未満児) 55g パンアップル(缶)30g(未満児) 牛乳(15時) かりんとう | 牛乳・まぐろ油漬缶・あ さり水煮缶 | スパゲティ・植物油・かりん とう | パンアップル缶・たまねぎ・に んじん・トマト缶・しめじ・ ピーマン・バナナ | 食塩・コンソメ・濃口しょう ゆ |
| 7 ・ 月 21 | 麦ごはん(全園児用) 清汁(生しいたけ・白玉ふ) (未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) 五目きんぴら | 牛乳(未満児) 55g チーズ10g(未満児) スキムミルク(15時) フルーツサンド | 牛乳・ブロッコリー・白身 魚・豚肉・高野豆腐・脱 脂粉乳 | 精白米・麦・白玉ふ・す りごま・植物油・三温 糖・ロールパン・生クリーム(植 物性) | 生しいたけ・青ねぎ・トマト ・にんじん・ごぼう・切干だ いこん・すじなししいんげ ん・バナナ・もも缶 | 煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・米み そ |
| 8 ・ 火 22 | 麦ごはん(全園児用) カレー煮 じゃこサラダ | 牛乳(未満児) 55g りんご40g(未満児) 豆乳 いちご牛乳寒天 | 牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ しらす干し・調整豆乳・ 粉寒天 | 精白米・麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・三温 糖・ごま油 | りんご・たまねぎ・にんじ ん・ホールコーン缶・冷凍グ リーンピース・キャベツ・きゅうり・いち ご | 食塩・カレー粉・トマトケ チャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩(塩もみ 用)・食酢 |
| 9 ・ 水 | 麦ごはん(全園児用) 鮭とほうれんそうのオムレツ炒め 清汁(豆腐) | 牛乳(未満児) 55g キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク(15時) マラーカオ(中国風蒸しパン) | 牛乳・鮭・木綿豆腐・塩 わかめ・脱脂粉乳・鶏 卵・コンデンスミルク | 精白米・麦・植物油・三 温糖・小麦粉・黒砂糖 | 初イモ・たまねぎ・ほうれ んそう・もやし・にんじ ん・にんにく・えのきたけ | 食塩・清酒・オスターソース・ 濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・ベーキングパウダー・ 重曹 |
| 10 ・ 木 24 | ロールパン(全園児用) ローストチキン ゆでブロッコリー(25g) かぼちゃスープ | 牛乳(未満児) 55g バナナ75g(未満児) スキムミルク(15時) 小松菜とブロッコリーのマフィン | 牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂 粉乳・豆乳 | ロールパン・植物油・バター・ 小麦粉・ホットケミックス・三 温糖 | バナナ・ブロッコリー・かぼちゃ・ たまねぎ・にんじん・パセ リ・干しブロッコリー・こまつな | 食塩・濃口しょうゆ・白ワ イン・鳥がらだし |
| 25 ・ 金 | 麦ごはん(全園児用) コロケ サラダ菜(7g) だいこんのみそ汁 | 牛乳(未満児) 55g せんべい7g(未満児) ホワイトミルク みかん(70g) クラッカー(10g) | 牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・塩わかめ・脱 脂粉乳 | せんべい・精白米・麦・ じゃがいも・小麦粉・パン 粉・揚げ油・クラッカー | たまねぎ・にんじん・かつ な・だいこん・はくさい・ えのきたけ・青ねぎ・みか ん | 食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ・乳酸菌飲料 (希釈) |
| 12 ・ 土 26 | きつねうどん ヨーグルト(固形) | 牛乳(未満児) 55g ウエハース7g(未満児) 牛乳(15時) りんご(50g) 丸ボーロ | 牛乳・鶏卵・油揚げ・加 糖ヨーグルト | ウエハース・干しうどん・三温 糖・丸ボーロ | ほうれんそう・にんじん・ りんご | 清酒・濃口しょうゆ・か つお昆布だし・食塩・み りん |
| 14 ・ 月 28 | 麦ごはん(全園児用) 魚のパン粉焼き いんげんのソテー 野菜スープ | 牛乳(未満児) 55g バナナ75g(未満児) 豆乳 ココアホットケーキ | 牛乳・白身魚・鶏卵・粉 チーズ・鶏肉・調整豆乳・ 脱脂粉乳 | 精白米・麦・パン粉・マーガ リン・植物油・じゃがい も・小麦粉・三温糖・無 塩バター | バナナ・パセリ・さやいんげ ん・たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ | 食塩・白ワイン・鳥がらだ し・ビュココア・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 (レチノール活性 当量:RAE)(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 | 20.3 | 13.7 | 270 | 2.3 | 200 | 0.28 | 0.43 | 25 | 3.5 | 1.6 |
| 保育所(園)における 給与栄養量の目標 | 460 | 15~23 | 10~15 | 220 | 2.3(~10) | 190 | 0.30 | 0.30 | 20 | 設定なし | 1.9未満 |