

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	麦ごはん（全園児用） 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(15時) いちご(50g) クラッカー(10g)	魚・牛乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・クラッカー	しょうが・レタス・かぼちゃ・ たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
2 16 30	土	焼きうどん りんご(60g)	牛乳(15時) バームクーヘン	豚肉・削り節・牛乳	干しうどん・ごま油・植 物油・バームクーヘン	たまねぎ・キャベツ・もやし・ にんじん・青ねぎ・しょう が・りんご	食塩・清酒・濃口しょう ゆ
4	月	麦ごはん（全園児用） 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コロコロ野菜の清汁	牛乳(15時) バナナ(75g) ビスケット	牛肉・木綿豆腐・牛乳	精白米・押麦・じゃがい も・揚げ油・植物油・ビス ケット	さやいんげん・トマト・こまつ な・にんじん・だいこん・ バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
5	火	麦ごはん（全園児用） 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(15時) ふかしいも	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏 肉・牛乳	精白米・押麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・さつまいも	にんじん・青ねぎ・にんに く・しょうが・チンゲンサイ・た まねぎ・ホルコン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
6 ・ 20	水	麦ごはん（全園児用） 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳(15時) りんごゼリー あられ	牛肉・厚揚げ・塩わか め・牛乳・粉寒天	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・三温糖・あ られ	たまねぎ・にんじん・冷凍 グリーンピース・はくさい・えの きたけ・青ねぎ・りんご・ りんごジュース	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ
7 ・ 21	木	ロールパン(全園児用) 魚のパン粉焼き サラダ菜(7g) 野菜スープ(豚肉入り)	豆乳 かやくごはん（おやつ）	白身魚・鶏卵・粉チーズ・ 豚肉・調整豆乳・油揚げ	ロールパン・パン粉・マーガリン・ じゃがいも・植物油・精 白米・麦	パセリ・ササゲ・キャベツ・たま ねぎ・にんじん・セリ・ご ぼう・生しいたけ	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・濃口しょうゆ・清 酒・みりん
8 ・ 22	金	麦ごはん（全園児用） 鶏のから揚げ レタス(12g) 切干しだいこんの和え物	スキムミルク(15時) ジャムサンド	鶏もも・まぐろ油漬缶・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・食パン・ いちごジャム	しょうが・レタス・切干だいこ ん・きゅうり・にんじん	清酒・濃口しょうゆ・ガー リックパウダー・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢
9 ・ 23	土	スパゲティ・ミートソース 飲むヨーグルト	牛乳(15時) 丸ボーロ	鶏卵・牛ひき肉・豚ひき 肉・粉チーズ・牛乳・トリング ヨーグルト	スパゲティ・植物油・マーガ リン・パン粉・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・トマトピューレ	トマトケチャップ・コンソメ・ウスター ソース
11 ・ 25	月	麦ごはん（全園児用） ビーマンと豚肉のソース炒め 清汁（豆腐）	スキムミルク(15時) にんじんゼリー ビスケット	豚肉・木綿豆腐・塩わか め・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・ 三温糖・片栗粉・ビスケット	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・ たまねぎ・えのきたけ・に んじん・レモン（汁使用）	食塩・こしょう・ウスター ソース・清酒・濃口しょうゆ・ かつお昆布だし・白ワイン
12	火	麦ごはん（全園児用） カレーシチュー 春キャベツの和え物	豆乳 マカロニのきな粉和え	牛肉・脱脂粉乳・調整豆 乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがい も・マーガリン・カレー・すり ごま・ごま油・マカロニ・三 温糖	たまねぎ・にんじん・りん ご・冷凍グリーンピース・トマトピュ レ・キャベツ・グリーンアスパラガス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ
13 ・ 27	水	麦ごはん（全園児用） 魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	スキムミルク(15時) シリアルスコーン	魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉 乳・牛乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・コンブツク・ホットケキ ミックス	トマト・ほうれんそう・たまね ぎ・にんじん・バナナ・干し ぶどう	食塩・こしょう
14 ・ 28	木	ぶどうパン 豚肉の南部焼き ゆでいんげん キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク(15時) フルーツヨーグルト	豚肉・調整豆乳・脱脂粉 乳・ブレンヨーグルト	ぶどうパン・すりごま・三 温糖・ごま油・植物油	しょうが・さやいんげん・ ホルコン缶・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・パセリ・みか ん缶・パイナップル缶	清酒・みりん・濃口しょう ゆ・鳥がらだし・食塩
15	金	麦ごはん（全園児用） 魚の照り焼き レタス(12g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(15時) ぼんかん(70g) クラッカー(10g)	魚・牛乳	精白米・押麦・三温糖・ 植物油・クラッカー	しょうが・レタス・かぼちゃ・ たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・ぼんかん	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
18	月	麦ごはん（全園児用） 牛肉とフライドポテトのソテー トマト(32g) コロコロ野菜の清汁	牛乳(15時) バナナ(75g) ビスケット	牛肉・木綿豆腐・牛乳	精白米・押麦・じゃがい も・揚げ油・植物油・ビス ケット	さやいんげん・トマト・こまつ な・にんじん・だいこん・ バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし
19	火	麦ごはん（全園児用） 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(15時) ふかしいも	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏 肉・牛乳	精白米・押麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・さつまいも	にんじん・青ねぎ・にんに く・しょうが・チンゲンサイ・た まねぎ・ホルコン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩
26	火	麦ごはん（全園児用） カレーシチュー 春キャベツの和え物	豆乳 マカロニのきな粉和え	牛肉・脱脂粉乳・調整豆 乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがい も・マーガリン・カレー・すり ごま・ごま油・マカロニ・三 温糖	たまねぎ・にんじん・りん ご・冷凍グリーンピース・トマトピュ レ・キャベツ・グリーンアスパラガス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ

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	551	22.2	16.8	249	2.5	208	0.38	0.46	27	4.0	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	575	19～29	13～19	260	2.5(～11)	215	0.30	0.40	22.5	3.6	2.1未満