

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
6・金 20	麦ごはん（全園児用） ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	スキムミルク（15時） 黒糖ゼリー クラッカー（15g）	鶏もも・ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	精白米・押麦・植物油・バター・黒砂糖・三温糖・クラッカー	にんじん・たまねぎ・ゆでたけのこ・こまつな	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
7・土 21	チャンボン ヨーグルト（固形）	牛乳（15時） オレンジ（75g） クッキー（15g）	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・クッキー	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・りんご	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
9月	麦ごはん（全園児用） カレー煮 にんじんのコールスロー風	スキムミルク（15時） みそ万十	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・小麦粉・三温糖・甘納豆（あずき）	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホールコン缶・黄ピーマン	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・食酢・ペーキングパウダー・米みそ
10・火 23	麦ごはん（全園児用） 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁（豆腐）	スキムミルク（15時） レーズンスコーン	豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩
11・水 25	ロールパン（全園児用） チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマネズ和え	スキムミルク（15時） フルーツ豆乳かん ウエハース	鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・粉寒天	ロールパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・三温糖・ウエハース	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・切干だいこん・きゅうり・メロン・バナナ・パイナップル缶・みかん缶	鳥がらだし・ローリエ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩（塩もみ用）・米みそ
12・木 26	麦ごはん（全園児用） いろいろ野菜と魚のオープン焼き 青菜のスープ	豆乳 ベジタクッキー	白身魚・粉チーズ・豚肉・調整豆乳・鶏卵	精白米・押麦・オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・にんじん	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
13・金 27	麦ごはん（全園児用） うま煮 レモン酢和え（しらす干し）	牛乳（15時） 新☆ツナごはん（おやつ）	鶏肉・厚揚げ・しらす干し・牛乳・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖	糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・きゅうり・みかん缶・レモン（汁使用）	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩（塩もみ用）・食酢・食塩・清酒
14・土 28	親子うどん バナナ（75g）	牛乳（15時） カステラ	鶏肉・鶏卵・かまぼこ・牛乳	干しうどん・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
16・月 30	ぶどうパン 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	スキムミルク（15時） オレンジゼリー ビスケット	魚・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天	ぶどうパン・植物油・三温糖・ビスケット	しょうが・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・にんじん・パセリ・みかんジュース・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし
17・火 31	麦ごはん（全園児用） 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	スキムミルク（15時） ふわふわかぼちゃケーキ	鶏肉・鶏卵・高野豆腐・カットわかめ・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・ホットケーキミックス・マーガリン	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリーンピース・えのきたけ・きゅうり・かぼちゃ	清酒・かつおだし・濃口しょうゆ・食塩（塩もみ用）・食酢
2・月 18	ピースごはん 魚の新緑揚げ トマト（32g） 季節の具たくさんみそ汁	豆乳 ナポリタン（おやつ）	白身魚・鶏卵・厚揚げ・調整豆乳・ベーコン	精白米・麦・小麦粉・揚げ油・スパゲティ・植物油	グリーンピース・パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	食塩・清酒・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
19木	麦ごはん（全園児用） 豆腐のハンバーグ サラダ菜（7g） ポテトミルクスープ	スキムミルク（15時） そらまめ せんべい	牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・パン粉・ごま油・植物油・じゃがいも・片栗粉・せんべい	たまねぎ・サラダ菜・にんじん・パセリ・そらまめ	ナツメグ・米みそ・鳥がらだし・食塩
24火	麦ごはん（全園児用） カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳（15時） りんご（50g） クッキー（15g）	牛肉・脱脂粉乳・牛乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・ホールコン缶・さやいんげん・干しぶどう・黄ピーマン・りんご	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・食酢

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	562	23.1	16.2	254	3.0	223	0.34	0.49	23	4.1	2.1
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