

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	水 麦ごはん（全園児用） 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク（15時） かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・バニラエッセンス
2 16 30	木 麦ごはん（全園児用） 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	豆乳 にんじんゼリー サブレ	牛肉・厚揚げ・鶏卵・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・サブレ	にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・レモン（汁使用）	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・白ワイン
3 ・ 17	金 麦ごはん（全園児用） 魚の竜田揚げ レタス（12g） 季節の具たくさんみそ汁	フルーツヨーグルト	さば・油揚げ・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・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・みかん缶・黄桃缶	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
4 ・ 18	土 きのこスパゲティ メロン（85g）	牛乳（15時） カステラ	まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・牛乳	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・トマト缶・生しいたけ・パセリ・モロヘイヤ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
6 ・ 20	月 麦ごはん（全園児用） 豆のカレー ハワイアンサラダ	スキムミルク（15時） オレンジ（75g） クラッカー（15g）	牛肉・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレーゆ・三温糖・クラッカー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・パイナップル缶・きゅうり・パセリ・オレグノ	鳥がらだし・ウスターソース・食塩（塩もみ用）・食塩・食酢
7 ・ 火	ローレルパン 鶏の照り焼き ゆでいんげん トマトスープ（かぼちゃ）	スキムミルク（15時） かやくごはん（おやつ）	鶏もも・ペーコン・脱脂粉乳・油揚げ	ローレルパン・植物油・精白米・押麦	さやいんげん・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・パセリ・ごぼう・生しいたけ	みりん・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ローリエ・食塩
8 ・ 22	水 麦ごはん（全園児用） 魚の塩焼き サラダ菜（7g） はるさめのそぼろ煮	豆乳 チーズボール	白身魚・牛ひき肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・はるさめ・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油	サラダ菜・たまねぎ・キャベツ・にんじん・にら・しょうが	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
9 ・ 23	木 麦ごはん（全園児用） 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁（かまぼこ）	スキムミルク（15時） きな粉蒸しパン	鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・植物油・ホットケキミックス・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・こまつな・干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
10 ・ 24	金 麦ごはん（全園児用） かみかみバーグ トマト（32g） 五目みそ汁	スキムミルク（15時） 白桃ゼリー クッキー（15g）	牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖・缶詰シロップ・クッキー	たまねぎ・ホーロン缶・トマト・しめじ・ごぼう・にんじん・青ねぎ・白桃缶	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
11 ・ 25	土 肉うどん ヨーグルト（固形）	牛乳（15時） キウイフルーツ（50g） 丸ボーロ	鶏卵・牛肉・加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キウイフルーツ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
13 ・ 27	月 麦ごはん（全園児用） 八宝菜 豆腐の清汁	スキムミルク（15時） マドレーヌ	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・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・マカリン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・みりん・ペーキングパウダー・バニラエッセンス
14 ・ 21	火 食パン 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	ホワイトミルク（牛乳） バナナ（75g） せんべい	白身魚・ビーズチーズ・ペーコン・牛乳・脱脂粉乳	食パン・小麦粉・植物油・カレーゆ・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・グリーンアスパラガス・パプリカ・オクラ	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし・乳酸菌飲料（希釈）・こしょう
28 ・ 火	カラフルピラフ ゆでいんげん 鶏の照り焼き かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳（15時） りんご（50g） クッキー（15g）	ロースハム・鶏肉・豆乳・牛乳	精白米・植物油・クッキー	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・さやいんげん・かぼちゃ・にんじん・しめじ・パセリ・りんご	コンソメ・食塩・みりん・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・煮干しだし・米みそ

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	545	22.8	15.3	242	2.9	221	0.35	0.43	24	4.0	1.9
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