

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） みそ汁（未満児用） 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳（未満児）55 g オレンジ50g(未満児) スキムミルク（15時） かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・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	レソジ・たまねぎ・しょう が・にんじん・こまつな・ もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・清酒・みりん・濃 口しょうゆ・ベーキングパ ウダー・バナエッセンス
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	牛乳（未満児）55 g パインアップル(缶)30g(未満児) 豆乳 にんじんゼリー サブレ	牛乳・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	パインアップル缶・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） 季節の具だくさんみそ汁	牛乳（未満児）55 g チーズ10g(未満児) フルーツヨーグルト	牛乳・プロセスチーズ・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（未満児）55 g バナナ75g(未満児) 牛乳（15時） カステラ	牛乳・まぐろ油漬缶・あ さり水煮缶	スパゲティ・植物油・カステ ラ	バナナ・たまねぎ・にんじ ん・トマト缶・生しいたけ・パ セリ・メロン	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	牛乳（未満児）55 g ウエハース7g(未満児) スキムミルク（15時） オレンジ（75g） クラッカー（15g）	牛乳・牛肉・ゆでだい ず・豆乳・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・ じゃがいも・植物油・カレー ルー・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・パインアップル缶・きゅう り・パセリ・レソジ	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）	牛乳（未満児）55 g キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク（15時） かやくごはん（おやつ）	牛乳・鶏もも・ベーコン・脱 脂粉乳・油揚げ	ロールパン・植物油・精白 米・押麦	キウイフルーツ・さやいんげん・ト マト・トマト缶・たまねぎ・かぼ ちゃ・にんじん・セリ・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） 清汁（えのきたけ・わかめ・煮干しだし）（未満児用） 魚の塩焼き サラダ菜（7g） はるさめのそばろ煮	牛乳（未満児）55 g バナナ75g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・塩わかめ・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	バナナ・えのきたけ・サラダ 菜・たまねぎ・キャベツ・にん じん・にら・しょうが	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・清酒・ベーキン 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）	牛乳（未満児）55 g せんべい7g（未満児） スキムミルク（15時） きな粉蒸しパン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・ かまぼこ・脱脂粉乳・き な粉・豆乳	せんべい・精白米・押 麦・植物油・ホットケーキミ ックス・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ビーマ 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	牛乳（未満児）55 g チーズ10g(未満児) スキムミルク（15時） 白桃ゼリー クッキー（15g）	牛乳・プロセスチーズ・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・ホールコン缶・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（未満児）55 g みかん（缶）(未満児) 牛乳（15時） キウイフルーツ（50g） 丸ボーロ	牛乳・鶏卵・牛肉・加糖 ヨーグルト	干しうどん・植物油・三 温糖・丸ボーロ	みかん缶・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	牛乳（未満児）55 g メロン60g(未満児) スキムミルク（15時） マドレーヌ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・ 塩わかめ・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・押麦・植物油・ ごま油・片栗粉・小麦 粉・三温糖・マーガリン	メロン・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・中華スプーンの素・かつ お昆布だし・みりん・ベー キングパウダー・バナエッセンス
14 ・ 21	火 食パン 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	牛乳（未満児）55 g ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク（牛乳） バナナ（75g） せんべい	牛乳・白身魚・ビザチ ーズ・ベーコン・脱脂粉乳	ウエハース・食パン・小麦粉・ 植物油・カレールー・じゃがい も・せんべい	たまねぎ・にんじん・ビーマ ン・キャベツ・グリーンアスパラ ガス・バナナ・オクラ	食塩・白ワイン・トマトケッ 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（未満児）55 g ウエハース7g(未満児) 牛乳（15時） りんご（50g） クッキー（15g）	牛乳・ロースハム・鶏肉・豆乳	ウエハース・精白米・植物油・ クッキー	たまねぎ・ビーマン・赤ビー マン・黄ビーマン・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	480	20.1	14.5	257	2.3	201	0.31	0.43	24	3.5	1.7
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