

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	しらすごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) 55 g バナナ75g(未満児) 牛乳(15時) チーズ入りホットケーキ	牛乳・しらす干し・白身魚・牛肉・鶏卵・プロセスチーズ・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・ホットケーキミックス	パナ・にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・ホーロン缶	清酒・みりん・濃口しょうゆ・白ワイン・コンソメ・食塩・オイスターソース
2	土	汁ビーフン バナナ(75g)	牛乳(未満児) 55 g もも(缶)30g(未満児) 牛乳(15時) カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
4	月	麦ごはん(全園児用) 清汁(豆腐・わかめ)(未満児用) 白身魚のササミ焼 ゆでとうもろこし(40g) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) 55 g みかん(缶)(未満児) スキムミルク(15時) きな粉パン	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・粉チーズ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・マヨネーズ・三温糖・片栗粉・植物油・食パン・バター	みかん缶・たまねぎ・ピーマン・スイートコーン・とうがん・にんじん・冷凍グリーンピース	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・トマトチャップ・かつおだし・清酒
5	火	ぶどうパン 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) 55 g バナナ75g(未満児) アイスクリーム ビスケット	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・アイスクリーム	ぶどうパン・片栗粉・マヨネーズ・ビスケット	パナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパラガス・かぼちゃ・パセリ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ
6	水	麦ごはん(全園児用) 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) 55 g オレンジ50g(未満児) 豆乳 わかめごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・木綿豆腐・調整豆乳・鶏肉・塩わかめ	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖	レタス・キャベツ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・みりん
7	木	コーンごはん 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) 55 g キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・牛肉・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ビスケット	キウフルーツ・ホーロン缶・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパラ・オクラ・パナ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・煮干しだし・米みそ・麦みそ
21	木	麦ごはん(全園児用) 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) 55 g キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ホットケーキミックス・バター	キウフルーツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
8	金	麦ごはん(全園児用) 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) 55 g チーズ10g(未満児) スキムミルク(15時) マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセスチーズ・豚ひき肉・かつわかめ・しらす干し・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・マカロニ・黒砂糖	たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トト缶・ホーロン缶・切干だいこん	トマトチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢
9	土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) 55 g せんべい7g(未満児) 牛乳(15時) かりんとう	牛乳・鶏卵・鶏肉・加糖ヨーグルト	せんべい・そうめん・三温糖・かりんとう	トマト・きゅうり・乾しいたけ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
11	月	麦ごはん(全園児用) チキンカツ レタス(12g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) 55 g ウエハース7g(未満児) すいか(180g) クッキー(15g)	牛乳・鶏もも・鶏卵・ベーコン	ウエハース・精白米・押麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・クッキー	レタス・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
12	火	麦ごはん(全園児用) にら玉 トマト(32g) 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) 55 g パンアップ®缶(缶)30g(未満児) スキムミルク(15時) スキムココアケーキ	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マカリン	パンアップ®缶・にら・トマト・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトチャップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュッコー・ベーキングパウダー
13	水	ロールパン 魚のチーズピカタ ソテー(たまねぎ) オクラのスープ	牛乳(未満児) 55 g せんべい7g(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん	牛乳・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・ロールパン・小麦粉・植物油・三温糖	にんじん・たまねぎ・オクラ・えのきたけ・セロリ・みかん缶	食塩・白ワイン・鳥がらだし・乳酸菌飲料(希釈)
14	木	麦ごはん(全園児用) 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) 55 g メロン60g(未満児) 豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいたい・野菜昆布・鶏卵・調整豆乳・豚ひき肉	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	メロン・ごぼう・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・もやし・こまつな・ピーマン・しょうが・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ

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(レチノール当量:RE)(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	465	17.5	13.9	244	2.2	209	0.28	0.42	23	4.2	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	0.3	0.30	20	設定なし	1.9未満