

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(15時) チーズ入りホットケーキ	しらす干し・白身魚・ 牛肉・牛乳・鶏卵・ブ セチーズ・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	にんじん・トマト・たまねぎ・ にんにく・パセリ・こまつな・ ホールコーン缶	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(15時) カステラ	豚肉・かまぼこ・あさり 水煮缶・牛乳	ビーフン・植物油・ごま油・ カステラ	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) 白身魚のチキマヨソース焼き ゆでとうもろこし(40g) 冬瓜のそぼろ煮	スキムミルク(15時) きな粉パン	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	たまねぎ・ピーマン・スイートコーン・ とうがんとにんじん・冷凍グリーンピース	食塩・トマトケチャップ・かつおだし・ 濃口しょうゆ・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	アイスクリーム ビスケット	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	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	豆乳 わかめごはん(おやつ)	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	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	豆乳 バナナ(75g) ビスケット	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	ホールコーン缶・しょうが・ たまねぎ・にんじん・ピーマン・ オクラ・バナナ	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	スキムミルク おからスコーン	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	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	スキムミルク(15時) マカロニのきな粉和え チーズ(15g)	豚ひき肉・カットわかめ・ しらす干し・脱脂粉乳・ きな粉・プロセスチーズ	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・ トマト缶・ホールコーン缶・ 切干だいこん	トマトケチャップ・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(15時) かりんとう	鶏卵・鶏肉・加糖ヨーグルト・ 牛乳	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	すいか(180g) クッキー(15g)	鶏もも・鶏卵・ベーコン	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)	スキムミルク(15時) スキムココアケーキ	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	にら・トマト・にんじん・ ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・ 煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・ビュッココア・ 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	ホワイティミルク 牛乳かん せんべい	白身魚・鶏卵・粉チーズ・ 鶏肉・脱脂粉乳・牛乳・ 粉寒天	ロールパン・小麦粉・ 植物油・三温糖・せんべい	にんじん・たまねぎ・ オクラ・えのきたけ・ セリ・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	豆乳 ジャージャー麺(おやつ)	鶏肉・ゆでだいず・ 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	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	539	20.4	15.6	246	2.8	237	0.32	0.45	22	5.0	2.0
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	0.3	0.4	22.5	3.6	2.1未満