

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	土	スパゲティ・ミートソース りんご(60g)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・鶏卵・牛ひき 肉・豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ・植物油・マカ リン・パン粉・カステラ	バナナ・りんご・たまねぎ・に んじん・ピーマン・トマト・ビ ューレ・りんご	トマト・キャブ・コンソメ・ウスター ソース・ローリエ・カレー・パ ウダー・こしょう
3 ・ 月 24		麦ごはん(全園児用) 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 きな粉よせ	牛乳・豚肉・厚揚げ・ 粉寒天・きな粉・調整 豆乳	精白米・押麦・植物 油・三温糖・さつまい も・上新粉・黒砂糖	れんげ・なす・たまねぎ・ピー マン・にんじん・しょうが・青 ねぎ	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
4 ・ 火 18		ロールパン(全園児用) チリコンカン 野菜スープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・ゆで だいず・ベーコン・脱脂粉 乳	せんべい・ロールパン・バナ ナ・ドミグラスソース・植物 油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・にんに く・キャベツ・セリ・パセリ・な し	トマト・キャブ・食塩・パブリ カ・鳥がらだし・濃口しょ うゆ
5 ・ 水 19		麦ごはん(全園児用) 鶏肉となすの炒め物 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク りんごのトースト	牛乳・鶏肉・木綿豆 腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・さとい も・植物油・三温糖・ 食パン・マカリン	バナナ・にんじん・さやいんげ ん・乾しいたけ・こまつな・ りんご	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩
6 ・ 木 20		麦ごはん(全園児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) かき玉汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・白身魚・鶏卵・ 調整豆乳・脱脂粉乳	精白米・押麦・すりご ま・植物油・片栗粉・ さつまいも・三温糖・ マカリン	バナナ・トマト・たまねぎ・も やし・ほうれんそう・にんじ ん	みりん・濃口しょうゆ・ 米みそ・鳥がらだし・食 塩・バナナ・エッセンス
7 ・ 金 21		麦ごはん(全園児用) みそ汁(未満児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・プロセス・塩わ かめ・厚揚げ・まぐろ の漬物・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・押麦・植物 油・すりごま・三温 糖・あずき缶・小麦粉	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・ホルン缶・さやいんげ ん・かぶ・きゅうり・かき	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・カレー粉・鶏がらだ しの素・濃口しょうゆ・食 塩(塩もみ用)・食塩・ 食酢・ベーキングパウダー
8 ・ 土 22		きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・鶏卵・油揚げ・ 加糖ヨーグルト	ウエハース・干しうどん・三 温糖・クラッカー	ほうれんそう・にんじん・バ ナ	清酒・濃口しょうゆ・か つお昆布だし・食塩・み りん
11	火	麦ごはん(全園児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク バスプーサ	牛乳・牛肉・竹輪・脱 脂粉乳・鶏卵・プレーンヨ ーグルト	せんべい・精白米・押 麦・白玉ふ・じゃがい も・植物油・三温糖・ すりごま・ごま油・小 麦粉・グラニュー糖・無塩 バター	えのきたけ・青ねぎ・たまね ぎ・にんじん・冷凍グリーン ピース・こまつな・レモン果汁	煮干しだし・食塩・濃口 しょうゆ・みりん・ベーキ ングパウダー・重曹・バナナ エッセンス
12 ・ 水 26		ぶどうパン 鶏肉とかぼちゃのカレークリームシュ ー オレンジサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂粉 乳・しらす干し・塩わ かめ	ぶどうパン・植物油・バ ター・小麦粉・三温糖・ 精白米・押麦	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・セリ・キャベツ・ きゅうり・みかん缶・パセ	食塩・鳥がらだし・カー ー粉・食塩(塩もみ用)・ 食酢・清酒・みりん・濃 口しょうゆ
13 ・ 木 27		麦ごはん(全園児用) 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・鶏も も・調整豆乳・鶏卵・ 粉チーズ	精白米・押麦・三温 糖・さといも・片栗 粉・ホットケーキミックス・揚げ 油	りんご・しょうが・さやいん げん・だいこん・にんじん・ ごぼう・こんにゃく・生しい たけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・食塩
14 ・ 金 28		麦ごはん(全園児用) ボークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 牛乳 かぼちゃカップケーキ	牛乳・豚肉・調整豆 乳・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃが いも・小麦粉・三温 糖・バター	みかん・たまねぎ・ホルン 缶・キャベツ・にんじん・パセ リ・かぼちゃ	トマト・キャブ・ウスターソース・清 酒・コンソメ・食塩・鳥がら だし・ベーキングパウダー
17 ・ 月 31		麦ごはん(全園児用) 魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツポンチ	牛乳・プロセス・白身 魚・あおのり・塩わか め・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・三温糖	レタス・だいこん・はくさい・ えのきたけ・にんじん・青ね ぎ・バナナ・黄桃缶・バナナ 缶・みかん缶	食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
25	火	ターメリックライス ささみのトマト炒め かぼちゃのポタージュスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 プリン・ア・ラ・モード	牛乳・鶏ひき肉・鶏肉 ささ身・脱脂粉乳・調 整豆乳	せんべい・精白米・植 物油・三温糖・片栗 粉・ごま油・生クリーム (植物性)・バター・小 麦粉・カスタードプリン	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リーンピース・生しいたけ・ピー マン・トマト・しょうが・かぼ ちゃ・パセリ・いちご・バナナ 缶・みかん缶	ターメリック・コンソメ・食塩・薄 口しょうゆ・カレー粉・清 酒・濃口しょうゆ・中華 スープの素・鳥がらだし・ こしょう

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	473	18.0	13.5	272	2.0	217	0.30	0.44	26	4.5	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	0.3	0.30	20	設定なし	1.9未満