

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
15	土	スパゲティ・ミートソース りんご(60g)	牛乳 カステラ	鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・植物油・マーガリン・パン粉・カステラ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト・ビュレ・りんご	トマトチャップ・コンソメ・ウスターソース・ローリエ・ガーリックパウダー・こしょう
3	月	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 きな粉よせ	豚肉・厚揚げ・牛乳・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	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	ロールパン(全園児用) チリコンカン 野菜スープ	スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛ひき肉・ゆでだいず・ベーコン・脱脂粉乳	ロールパン・パシパ・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・セロリ・パセリ・なし	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
5	水	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	スキムミルク りんごのトースト	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・マーガリン	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	麦ごはん(全園児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) かき玉汁	豆乳 スイートポテト	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・マーガリン	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・ベニエッセンス
7	金	麦ごはん(全園児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	スキムミルク 小倉蒸しパン	厚揚げ・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	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・ホルモン缶・さやいんげん・かぶ・きゅうり・かき	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	きつねうどん ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	鶏卵・油揚げ・加糖ヨーグルト・牛乳	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) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	スキムミルク バスブーサ	牛肉・竹輪・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・小麦粉・グレーニュー糖・無塩バター	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・みりん・濃口しょうゆ・食塩・ベーキングパウダー・重曹・ベニエッセンス
12	水	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	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	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	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パセリ	食塩・鳥がらだし・カレー粉・食塩(塩もみ用)・食酢・清酒・みりん・濃口しょうゆ
13	木	麦ごはん(全園児用) 煮魚 のっぺい汁	豆乳 チーズボール	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	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	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 かぼちゃカップケーキ	豚肉・調整豆乳・牛乳・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	たまねぎ・ホルモン缶・キャベツ・にんじん・パセリ・かぼちゃ	トマトチャップ・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	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	スキムミルク フルーツポンチ	白身魚・あおのり・塩わかめ・脱脂粉乳・牛乳・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・パイナップル缶・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	豆乳 プリン・ア・ラ・モード	鶏ひき肉・鶏肉ささ身・脱脂粉乳・調整豆乳	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・キウイフルーツ・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	541	20.5	14.7	264	2.5	239	0.34	0.45	23	5.2	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	0.3	0.4	22.5	3.6	2.1未満