

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	火	ロールパン(全園児用) ローストチキン ソテー(キャベツ) えびのチャウダー	スキムミルク きょうだいかん	鶏もも・冷凍えび・脱脂粉乳・粉寒天・調整豆乳	ロールパン・植物油・マーガリン・小麦粉・あずき缶・三温糖	キャベツ・にんじん・ホールコン缶・クリームコン缶・たまねぎ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・コンソメ
2	水	麦ごはん(全園児用) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳 焼きいも	魚・カットわかめ・牛乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも	しょうが・さやいんげん・キャベツ・ホールコン缶・にんじん	赤色辛みそ・濃口しょうゆ・清酒・食酢・薄口しょうゆ
4	金	麦ごはん(全園児用) 豚肉のきのこ炒め さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁 ゆでブロッコリー(25g)	牛乳(15時) ピザトースト	豚肉・油揚げ・豆乳・牛乳・ベーコン・ピザチーズ	精白米・押麦・植物油・ごま油・さつまいも・食パン・マヨネーズ	にんじん・えのきたけ・エリンギ・しめじ・にら・にんにく・れんこん・青ねぎ・たまねぎ・トマト・ホールコン缶・ピーマン・ブロッコリー	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・トマトケチャップ
5	土	和風スパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 みかん(70g) かりんとう	鶏肉・トリングヨーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・しめじ・にんにく・青ねぎ・みかん	食塩・濃口しょうゆ
7	月	麦ごはん(全園児用) 豚肉のきのこ炒め サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	ミルクココア りんご(50g) クラッカー(10g)	白身魚・ベーコン・ゆでだいず・脱脂粉乳	精白米・押麦・マヨネーズ・植物油・じゃがいも・カレー粉・三温糖・クラッカー	にんじん・ピーマン・サクラな・たまねぎ・パセリ・りんご	清酒・米みそ・鳥がらだし・ビュココア
8	火	麦ごはん(全園児用) 牛肉とピーマンの炒め煮 豆腐と野菜の清汁	スキムミルク マドレーヌ	牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵・牛乳	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・マーガリン	ゆでたけのこ・ピーマン・にんじん・こまつな・だいこん	みりん・濃口しょうゆ・食塩・かつお昆布だし・ベーキングパウダー・ベーリエッセンス
9	水	麦ごはん(全園児用) 魚のかば焼き風 レタス(12g) 白菜と春雨のスープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	魚・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・緑豆はるさめ・植物油	しょうが・レタス・はくさい・にんじん・青ねぎ・かき・パインアップル缶	甘みそ・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩
10	木	麦ごはん(全園児用) がめ煮 清汁(かまぼこ)	豆乳 大豆と芋のコロコロ揚げ	鶏肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・ゆでだいず・鶏卵	精白米・押麦・さといも・植物油・三温糖・さつまいも・小麦粉・揚げ油	こんにゃく・にんじん・だいこん・れんこん・さやいんげん・乾しいたけ・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
11	金	ぶどうパン ポトフ(かぶ) 切干し大根のみそマヨネーズ和え	スキムミルク ツナごはん(おやつ)	牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	ぶどうパン・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・精白米・押麦	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぶ・セリ・切干だいこん・きゅうり	鳥がらだし・ローリエ・コンソメ・食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・清酒
12	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳 カステラ	豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・牛乳	中華めん・ごま油・カステラ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・パセリ	食塩・ガーリックパウダー・濃口しょうゆ・清酒・中華スープの素・鳥がらだし
14	月	麦ごはん(全園児用) 魚の塩焼き トマト(32g) けんちん汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	魚・鶏もも・厚揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス・黒砂糖	トマト・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん
15	火	麦ごはん(全園児用) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	豆乳 ☆きのこごはん(おやつ)	豚肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・油揚げ	精白米・押麦・植物油・三温糖	だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・生しいたけ・しめじ	煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・食塩・みりん
29	火	二色おにぎり(わかめ・ゆかり) チーズ入りミートローフ レタス(12g) 洋風みそ汁	豆乳 ココアマーブルケーキ	わかめ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・プロセッサー・ベーコン・脱脂粉乳・調整豆乳・牛乳	精白米・パン粉・植物油・じゃがいも・小麦粉・バター・三温糖	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・レタス・キャベツ・にんじん	しそふりかけ・食塩・こしょう・煮干しだし・米みそ・ベーキングパウダー・ベーリエッセンス・ビュココア

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	532	20.8	15.8	256	2.7	208	0.35	0.46	24	5.3	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