

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	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク きょうだいかん	牛乳・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	パインアップル缶・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) 清汁(豆腐・えのきたけ)(未満児用) 魚のみそ煮 キャベツとわかめの和え物	牛乳(未満児) みかん70g(未満児) 牛乳 焼きいも	牛乳・木綿豆腐・魚・カットわかめ	精白米・押麦・三温糖・植物油・ごま油・さつまいも	みかん・えのきたけ・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・キャベツ・ホールコン缶・にんじん	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・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(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳(15時) ピザトースト	牛乳・豚肉・油揚げ・豆乳・ベーコン・ヒザチズ	精白米・押麦・植物油・ごま油・さつまいも・食パン・マヨネーズ	りんご・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(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 みかん(70g) かりんとう	牛乳・鶏肉・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・かりんとう	キウイフルーツ・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) 豚肉のみじ焼き(マヨネーズ入り) サラダ菜(7g) 大豆のカレースープ	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) ミルクココア りんご(50g) クラッカー(10g)	牛乳・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	みかん缶・にんじん・ピーマン・サラダ菜・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 麦ごはん(未満児用)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク マドレーヌ	牛乳・牛肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・ごま油・片栗粉・小麦粉・三温糖・マーガリン	バナナ・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	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・魚・豚肉・脱脂粉乳・ブレンヨーグルト	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・緑豆はるさめ・植物油	もも缶・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)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 大豆と芋のコロコロ揚げ	牛乳・鶏肉・厚揚げ・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・ゆでだいず・鶏卵	せんべい・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	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク ツナごはん(おやつ)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・まぐろ油漬缶	ウエハース・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(塩のみ用)・米みそ・清酒
12	土	チャンポン バナナ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ	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・バナナ	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	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・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	バナナ・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) みそ汁(かぼちゃ)(未満児用) 豚肉とだいこんの煮物 ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ☆きこのごはん(おやつ)	牛乳・豚肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・油揚げ	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん・ほうれん草・生しいたけ・しめじ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・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	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 ココアマーブルケーキ	牛乳・わかめ・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・プロセスチーズ・ベーコン・脱脂粉乳・調整豆乳	せんべい・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・冷凍ミックスパプリカ・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	474	18.3	14.5	262	2.2	195	0.31	0.45	26	4.6	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