		171 和及歐立教									
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		焼きうどん 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳(15時) カステラ	牛乳・豚肉・削り節・トドリンクヨーグ・ルト	干しうどん・ごま油・ 植物油・カステラ	バナサ・たまねぎ・キャベツ・も やし・にんじん・青ねぎ・ しょうが	食塩・清酒・濃口しょう ゆ				
3 • 17	月	麦ごはん(全園児用) 魚の照り焼き スナップえんどう(15g) かぼちゃのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳(15時) いちご(50g) クラッカー(15g)	牛乳・魚	精白米・押麦・三温糖・植物油・クラッカー	オレンジ・しょうが・スナップえん どう・かぼちゃ・たまねぎ・ にんじん・青ねぎ・いちご	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ				
4 • 18		麦ごはん(全園児用) 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳(15時) ふかしいも	牛乳・豚ひき肉・木綿 豆腐・鶏肉	精白米・押麦・植物油・ごま油・三温糖・ 片栗粉・さつまいも	りんご・にんじん・青ねぎ・ にんにく・しょうが・チンゲンサ イ・たまねぎ・ホールコーン缶	赤色辛みそ・清酒・濃口 しょうゆ・中華スープの 素・鳥がらだし・食塩				
5 • 19		麦ごはん(全園児用) 牛肉とフライドポテトのソテー コロコリ野菜の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 バナナ(75g) ビスケット	牛乳・牛肉・木綿豆 腐・調整豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・ピスクット	みかん缶・さやいんげん・こ まつな・にんじん・だいこ ん・パナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 食塩・かつお昆布だし				
6 • 20		麦ごはん(全園児用) 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) チーズ(10g) 牛乳(15時) りんごゼリー あられ	牛乳・プロセステース゚・鶏 肉・厚揚げ・塩わか め・粉寒天	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温 糖・あられ	たまねぎ・にんじん・冷凍ク゚ リンピース・はくさい・えのきた け・青ねぎ・りんご・りんご ジュース	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・米みそ・麦 みそ				
7 • 21	金	ロールパン(全園児用) 魚のパン粉焼き レタス(12g) 野菜スープ (豚肉入り)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク かやくごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・ 粉チーズ・豚肉・脱脂粉 乳・油揚げ	粉・マーガリン・じゃがい	バセリ・レタス・キャベツ・たまね ぎ・にんじん・セリー・ごぼ う・生しいたけ	食塩・白ワイン・鳥がらだ し・濃口しょうゆ・清 酒・みりん				
8 • 22	土	スパゲティ・ミートソース りんご(60g)	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳(15時) 丸ボーロ いちご(30g)	牛乳・鶏卵・牛ひき 肉・豚ひき肉・粉チーズ	スバゲティ・植物油・マーガ リン・パン粉・丸ボーロ	いちご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ・りんご	トマトケチャップ ・ コンソメ ・ ウスターソー ス				
10 • 24		麦ごはん(全園児用) ビーマンと豚肉のソース炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・豚肉・木綿豆 腐・塩わかめ・脱脂粉 乳・鶏卵	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・小麦粉・パター	りんご・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・たまねぎ・えのきた け・にんじん・干しぶどう	ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ 食塩・ベーキング パ ウダー				
11 • 25		麦ごはん(全園児用) カレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・脱脂粉 乳・調整豆乳・きな粉	精白米・押麦・じゃがいも・マーカ・リン・カレールウ・すりごま・ごま油・マカロニ・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にんじん・りんご・冷凍グリンピース・ トマトピューレ・キャペツ・グリーンアスパラカ゚ス	鳥がらだし・ガーリックパウ ダー・ウスターソース・食塩・濃 口しょうゆ				
12 • 26		ぶどうパン ハンバーグ ゆでいんげん キャペッとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・調整豆乳・脱脂粉乳・ブレーンヨー ゲ か	ウェハース・ぶどうバン・植物油・バン粉・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・ホー ルコーン缶・キャベツ・にんじん・ パセリ・みかん缶・黄桃缶	食塩・ナツメグ・トマトクチャッ ブ・ウスターソース・鳥がらだし				
13 • 27	木	麦ごはん(全園児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 魚の塩焼き トマト(32g) ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・プロセスチーズ・塩わかめ・魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳		だいこん・トマト・ほうれんそ う・たまねぎ・にんじん	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩				
14 • 28		麦ごはん(全園児用) 清汁 (白玉か・えのきたけ)(米満児用) 鶏のから揚げ 三色野菜のソテー 切干しだいこんの和え物	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・鶏肉・まぐろ油 漬缶・脱脂粉乳・鶏 卵・おから	精白米・押麦・白玉 ふ・片栗粉・揚げ油・ 植物油・三温糖・小麦 粉・パター	バナナ・えのきたけ・青ねぎ・ しょうが・ホールコツ缶・冷凍グ リンピース・にんじん・切干だい こん・きゅうり	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・ガーリック ハ ヴゲー・みりん・食塩 (塩もみ用)・食酢・ベー わグ ハ ヴゲー				

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	455	17. 7	13. 1	261	2.0	191	0.31	0.43	26	4. 7	1.6
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