

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	月	麦ごはん(全園児用) いろいろ野菜と魚のオーブン焼き 青菜のスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 ベジタクッキー	牛乳・白身魚・粉チーズ・鶏肉・調整豆乳・鶏卵	精白米・押麦・オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・バター	レタジ・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・キノコ・グリーンアスパカス・こまつな・ホーロン缶・にんじん	食塩・白ワイン・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
2	火	麦ごはん(全園児用) うま煮 若竹汁(えのきたけ入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳(15時) ツナごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・厚揚げ・塩わかめ・まぐろ油漬缶	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖	パナ・糸こんにゃく・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・えのきたけ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・清酒
6	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳(15時) オレンジ(75g) ビスケット	牛乳・プロセッス・豚肉・あさり水煮缶・かまぼこ・加糖ヨーグルト	中華めん・ごま油・ピスタチオ	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・オレゾ	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
8	月	麦ごはん(全園児用) 豆腐のハンバーグ レタス(12g) ポテトミルクスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳ココア そらまめ せんべい	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・押麦・植物油・パン粉・ごま油・じゃがいも・バター・片栗粉・三温糖・せんべい	たまねぎ・レタス・にんじん・パセリ・そらまめ(さや入り)	ツメクサ・米みそ・鳥がらだし・食塩・ビュウココア
9	火	麦ごはん(全園児用) 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) チーズ10g(10g) スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・プロセッス・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・ごま油・ホットケーキミックス・無塩バター	ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパカス・にんじん・にんにく・しょうが・えのきたけ・干しぶどう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・食塩
10	水	麦ごはん(全園児用) 清汁(白玉ふ・たまねぎ)(未満児用) 高野豆腐と野菜の含め煮 わかめのごま酢和え	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・鶏肉・高野豆腐・まぐろ油漬缶・カットわかめ・脱脂粉乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・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	たまねぎ・青ねぎ・にんじん・さやいんげん・冷凍グリーンピース・えのきたけ・きゅうり・レモン果汁	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・かつおだし・食塩(塩もみ用)・食酢・ペーキングパウダー・重曹・ビナエッセンス
11	木	ぶどうパン 魚のトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) 豆乳 オレンジゼリー クラッカー(15g)	牛乳・魚・ベーコン・調整豆乳・粉寒天	ぶどうパン・植物油・三温糖・クラッカー	メロン・しょうが・たまねぎ・トマト缶・キャベツ・にんじん・パセリ・みかんジュース・みかん缶	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし
12	金	麦ごはん(全園児用) カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク みそ万十	牛乳・牛肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・小麦粉・三温糖・甘納豆(あずき)	みかん缶・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホーロン缶・干しぶどう・黄ピーマン	食塩・カレー粉・トマトケチャップ・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢・ペーキングパウダー・米みそ
13	土	肉うどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳(15時) かりんとう	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・かりんとう	ゆでうどん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
15	月	ピースごはん ローストチキン にんじんのグラッセ 中華スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ラッシー(牛乳) フルーツミルクかん	牛乳・鶏もも・ロースハム・鶏卵・トリックヨーグルト・粉寒天	ウエハース・精白米・植物油・バター・三温糖	グリーンピース・にんじん・たまねぎ・ゆでたけのこ・こまつな・メロン・バナナ・パイナップル缶・みかん缶	清酒・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし
16	火	麦ごはん(全園児用) 魚の新緑揚げ トマト(32g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク ナポリタン(おやつ)	牛乳・白身魚・鶏卵・厚揚げ・脱脂粉乳・ベーコン	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・スパゲティ・植物油	りんご・パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ピーマン	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
17	水	ロールパン(全園児用) チキンクリームシチュー 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天・豆乳・きな粉	せんべい・ロールパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・マヨネーズ・すりごま・黒砂糖・三温糖	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・切干だいこん・きゅうり	鳥がらだし・ローリエ・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
23	火	オムライス パプリカとハムのマリネ キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) チーズ(10g) 牛乳(15時) レーズンスコーン	牛乳・プロセッス・鶏卵・鶏肉・ロースハム・調整豆乳	精白米・バター・オリーブ油・三温糖・ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・グリーンピース・にんにく・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・レモン(汁使用)・ホーロン缶・キャベツ・にんじん・パセリ・干しぶどう	食塩・清酒・コンソメ・トマトケチャップ・鳥がらだし

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	462	17.6	13.9	264	2.2	199	0.27	0.43	24	4.3	1.8
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