









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 29 土	シーフードスバゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 キウイフルーツ (50g) ビスケット	牛乳・ペーコン・まぐろ油漬 缶・あさり水煮缶・粉チーズ・トリンヨーグルト	パゲティ・植物油・ビスケット	パインアップル缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キウイフルーツ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー 	
3 17 月	麦ごはん (未満児用) あじさい揚げ レタス(10g) 具だくさんみそ汁	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・アサシズ・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホーコン・にんじん・冷凍グリビース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ	
4 18 火	麦ごはん (未満児用) 厚揚げの煮付 卵とトマトのかき玉汁	牛乳 (未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク よくかむごはん (おやつ)	牛乳・牛肉・厚揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉	レタス・にんじん・さやいんげん・トマト・たまねぎ・青ねぎ・切干だいこん・ごぼう	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・清酒	
5 19 水	麦ごはん (未満児用) 白身魚の焼カレー風 野菜スープ (豚肉入り)	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 メロン (85g) せんべい	牛乳・白身魚・ビザチーズ・豚肉・調整豆乳	ウエハース・精白米・押麦・片栗粉・植物油・カレーウ・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ・モロ	食塩・白ワイン・トマトチャップ・鳥がらだし・濃口しょうゆ	
6 20 木	麦ごはん (未満児用) 八宝菜 豆腐の清汁 	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 シュガートースト	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ	精白米・押麦・植物油・ごま油・片栗粉・食パン・グラニュー糖・無塩バター	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・みりん	
7 21 金	麦ごはん (未満児用) かみかみバーガー にんじんの甘煮 五目みそ汁	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク オレンジゼリー クラッカー (15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押麦・植物油・片栗粉・三温糖・じゃがいも・三温糖・クラッカー	たまねぎ・ホーコン缶・にんじん・しめじ・ごぼう・青ねぎ・みかんジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ	
8 22 土	炒めそば バナナ (75g)	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 牛乳 カステラ りんご40g(未満児)	牛乳・豚肉・かまぼこ	中華めん・植物油・カステラ	みかん缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・バナナ・りんご	中華スープの素・食塩・中華ソース・トマトチャップ 	
10 24 月	麦ごはん (未満児用) 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁 (かまぼこ)	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 牛乳 シリアルスコーン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ	精白米・押麦・植物油・コンブレク・ホットケーキミックス	キウイフルーツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・こまつな・バナナ・干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩	
11 25 火	麦ごはん (未満児用) みそ汁 (未満児用) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳 (未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉	レタス・たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・バニラエッセンス	
12 26 水	麦ごはん (未満児用) とりのマーマレード焼き ソテー (キャベツ) トマトスープ (じゃがいも)	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー クッキー (15g) 	牛乳・鶏もも・豚肉・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・マーマレード・植物油・じゃがいも・三温糖・クッキー	バナナ・しょうが・キャベツ・にんじん・ホーコン缶・トマト・たまねぎ・パセリ・レモン (汁使用)	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし・ローリエ・白ワイン	
13 27 木	麦ごはん (未満児用) 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク オレンジ(75g) パイ	牛乳・牛肉・鶏レバー・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレーウ・三温糖・パイ菓子	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・パインアップル缶・きゅうり・パセリ・レタス	鳥がらだし・ウスターソース・食塩 (塩もみ用)・食塩・食酢・乳酸菌飲料 (希釈)	
14 28 金	麦ごはん (未満児用) 清汁 (白玉ふ・たまねぎ) (未満児用) 魚の塩焼き きゅうりの塩もみ じゃがいもの炒め煮	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 ドーナツ (落とし入れ法)	牛乳・白身魚・豚肉・調整豆乳・鶏卵	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・揚げ油・粉糖	もも缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅうり・冷凍グリビース	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・食塩 (塩もみ用)・みりん・ベーキングパウダー・バニラエッセンス	
							

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 (レチノール活性当量:RAE) (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	391	14.1	11.9	289	2.5	144	0.23	0.40	27	3.3	1.0
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満