

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
11 ・ 25	麦ごはん(未満児用) ビーマンと豚肉のソース炒め みそ汁(なす・スキム入り)	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) ホワイトミルク 牛乳かん	牛乳・豚肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉	パンアップル缶・ビーマン・赤ビーマン・黄ビーマン・たまねぎ・なす・えのきたけ・青ねぎ・みかん缶	カスタード・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・乳酸菌飲料(希釈)
12	麦ごはん(未満児用) ハンバーグトマトソース レタス(10g) わかめスープ(にんじん)(未満児用) お楽しみデザート	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・白身魚・塩わかめ・脱脂粉乳・しらす干し	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖	しょうが・たまねぎ・トマト缶・レタス・にんじん	食塩・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・清酒・みりん
13 ・ 27	汗ビーフン バナナ(75g) 	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・豚肉・かまぼこ・あさり水煮缶	ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	もも缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ビーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
19	麦ごはん(未満児用) 牛肉のつけ焼き そうめんのみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・押麦・三温糖・植物油・片栗粉・そうめん・ホットケーキミックス・バター	キウイフルーツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・ビーマン・わか	清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・みりん・煮干しだし・米みそ・麦みそ
26	麦ごはん(未満児用) 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ 	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・マヨネーズ	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ・かぼちゃ	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん
1 ・ 29	麦ごはん(未満児用) 魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし(40g) オクラのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・白身魚・ペーコン・鶏肉・脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・押麦・植物油・三温糖・マヨネーズ・すりごま・マカ・黒砂糖	しめじ・パセリ・スイートコーン・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セリ	清酒・濃口しょうゆ・米みそ・鳥がらだし・食塩
2 16 30	麦ごはん(未満児用) 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク じゃこと菜の花の混ぜごはん(おやつ)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏レバー・粉チーズ・カットわかめ・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・しらす干し・削り節	ウエハース・精白米・押麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・いり白ごま	たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホールコーン缶・切干だいこん・こまつな	トマトケチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢・食塩
3 17 31	麦ごはん(未満児用) 魚の照り焼き 野菜のソテー 春雨スープ 	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・白身魚・調整豆乳・豆乳	精白米・押麦・三温糖・植物油・はるさめ・米粉・黒砂糖	バナナ・しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん・乾しいたけ・干しぶどう	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし・しいたけだし・ベークパウダー
4 ・ 18	麦ごはん(未満児用) チキンカツ レタス(10g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) すいか(150g) ビスケット	牛乳・アペスチナス・鶏もも・鶏卵・高野豆腐・ペーコン	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ビスケット	レタス・トマト・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・鳥がらだし
5	麦ごはん(未満児用) スペイン風オムレツ トマト(25g) 野菜スープ(キャベツ)(未満児用) お楽しみデザート	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク おからスコーン	牛乳・鶏卵・ペーコン・脱脂粉乳・おから	せんべい・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・片栗粉・ホットケーキミックス・バター・三温糖	たまねぎ・にんじん・ビーマン・トマト・キャベツ・パセリ	食塩・トマトケチャップ・鳥がらだし
6 ・ 20	冷拌麺(リャンバンメン) 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) パイ	牛乳・鶏卵・焼き豚・トリックヨーグルト	ウエハース・中華めん・三温糖・すりごま・ごま油・パイ菓子	トマト・きゅうり・乾しいたけ・オレゾ	濃口しょうゆ・鳥がらだし・食酢
8 ・ 22	ごまごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・わかめ)(未満児用) 魚のムニエル きゅうりの塩もみ 大豆の五目煮	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) アイスクリーム クッキー(15g)	牛乳・アペスチナス・塩わかめ・白身魚・鶏もも・ゆでだいたいず・野菜昆布・アイスクリーム	精白米・押麦・すりごま・白玉ふ・片栗粉・マーガリン・じゃがいも・植物油・三温糖・クッキー・小麦粉	しそ葉・きゅうり・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが	食塩・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・白ワイン・食塩(塩もみ用)・煮干しだし・清酒
9 ・ 23	麦ごはん(未満児用) 夏野菜のポトフ こまつなとツナの炒め物 	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 チーズ入りホットケーキ	牛乳・牛肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・鶏卵・アペスチナス・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・ホットケーキミックス・三温糖	みかん缶・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・とうがん・セリ・こまつな・ホールコーン缶	鳥がらだし・ローリエ・コンソメ・食塩
10 ・ 24	麦ごはん(未満児用) 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・食パン・バター	バナナ・キャベツ・にんじん・えのきたけ・グリーンパスタ・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし

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	477	17.7	14.1	275	2.2	248	0.28	0.46	22	3.8	1.6
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