



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 ・ 29 火	ロールパン (未満児用) 鶏肉とかぼちゃのカーグーパチュー オレンジサラダ	牛乳 (未満児) せんべい7g (未満児) スキムミルク なし (70g) クッキー (15g)	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳	せんべい・ロールパン・植物油・バター・小麦粉・三温糖・クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・なし	食塩・鳥がらだし・カー粉・食塩 (塩もみ用)・食酢
2 16 30 水	麦ごはん (未満児用) 清汁 (豆腐・たまねぎ) (未満児用) 麻婆なす ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	ウエハース・精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・さつまいも・マーガリン	たまねぎ・青ねぎ・なす・にんじん・ピーマン・にんにく・しょうが・ほうれん草	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・中華スープの素・かつおだし・パコラエッセンス
3 ・ 17 木	麦ごはん (未満児用) ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	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・豚肉・鶏肉・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・米粉・三温糖・植物油	れんげ・たまねぎ・チゲンサイ・ホールコン缶・にんじん・かぼちゃ	トマトケチャップ・ウスターソース・清酒・コンソメ・食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・パコラエッセンス
4 ・ 18 金	麦ごはん (未満児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 豚汁 (じゃがいも)	牛乳 (未満児) チーズ10g (未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・プロセスチーズ・厚揚げ・まぐろ油漬缶・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・植物油・じゃがいも・三温糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ホールコン缶・冷凍グリーンピース・だいこん・ごぼう・青ねぎ・みかん缶・黄桃缶	カー粉・鶏がらだしの素・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
5 ・ 19 土	肉うどん バナナ (75g)	牛乳 (未満児) みかん (缶) (未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・三温糖・バームクーヘン	みかん缶・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
7 ・ 21 月	麦ごはん (未満児用) わかめスープ (たまねぎ) (未満児用) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 (未満児) ウエハース7g (未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・塩わかめ・牛肉・竹輪・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	ウエハース・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・小麦粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・こまつな	鳥がらだし・食塩・濃口しょうゆ・煮干しだし・みりん・ペーキングパウダー
8 ・ 22 火	麦ごはん (未満児用) 魚の磯辺揚げ レタス (10g) さつまいものみそ汁 (味入)	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・あおのり・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・さつまいも・上新粉・三温糖・黒砂糖	レタス・たまねぎ・にんじん・青ねぎ	清酒・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
9 ・ 23 水	ロールパン (未満児用) チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 (未満児) バナナ75g (未満児) スキムミルク わかめごはん (おやつ)	牛乳・牛ひき肉・鶏レバー・ゆでだいず・調整豆乳・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	ロールパン・パプリカ・ドミグラスソース・植物油・精白米・押麦	バナナ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコン缶・キャベツ・パセリ	トマトケチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・清酒・みりん・濃口しょうゆ
10 ・ 24 木	麦ごはん (未満児用) 魚の塩焼き にんじんの甘煮 切干しいんごのみそ汁 (味入)	牛乳 (未満児) みかん (缶) (未満児) 豆乳 シリアルスコーン	牛乳・白身魚・油揚げ・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・押麦・三温糖・コンブシーク・ホットケーキミックス・植物油	みかん缶・にんじん・切干だいこん・なす・青ねぎ・バナナ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
11 ・ 25 金	麦ごはん (未満児用) 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g (未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏もも・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・さといも・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	キウイフルーツ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・ペーキングパウダー・米みそ
12 ・ 26 土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) もも (缶) 30g (未満児) 牛乳 バナナ (75g) クラッカー (15g)	牛乳・豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリングヨーグルト	スパゲティ・植物油・クラッカー	もも缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトピューレ・バナナ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース
15 ・ 28 火	麦ごはん (未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト (32g) のっぺい汁	牛乳 (未満児) パンアップル (缶) 30g (未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・白身魚・鶏肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・すりごま・植物油・さといも・片栗粉・食パン・グラニュー糖・無塩バター	パンアップル缶・トマト・だいこん・にんじん・ごぼう・にんにく・生しいたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・煮干しだし・食塩・清酒
31 木	とうもろこしごはん ハンバーグトマトソース かぼちゃとツナのサラダ 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) 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・魚・まぐろ油漬缶・塩わかめ・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・植物油・三温糖・マヨネーズ・米粉	れんげ・グリーンピース・たまねぎ・トマト缶・かぼちゃ・パセリ・にんじん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・鳥がらだし・ペーキングパウダー・パコラエッセンス

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	472	18.0	14.6	288	2.3	278	0.31	0.45	24	4.5	1.7
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

