

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	土	親子うどん バナナ(50g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 おかし	牛乳・プロセス・鶏肉・鶏卵・かまぼこ・調整豆乳	干しうどん・植物油・おかし	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナ	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
6	木	みそ汁(たまねぎ)(未満児用) 麦ごはん うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・鶏肉・厚揚げ・しらす干し・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・小麦粉・バター・黒ごま	パイナップル缶・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・糸こんにゃく・さやいんげん・きゅうり・みかん缶・レモン(汁使用)	煮干しだし・みそ・麦みそ・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・食酢
7	金	ピースごはん 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) ウエハース7g(未満児) スキムミルク かぼちゃプリン	牛乳・メルサ・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳	ケール・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・三温糖・マカリン	グリピース・パセリ・トマト・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ・かぼちゃ	食塩・清酒・こしょう・白だし・煮干しだし・米みそ・麦みそ
8	土	炒めそば オレンジ(50g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 ヨーグルト(固形) おかし	牛乳・プロセス・豚肉・かまぼこ・調整豆乳・加糖ヨーグルト	中華めん・植物油・おかし	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・レソジ	中華スープの素・食塩・こしょう・中濃ソース・トマトケチャップ
10	月	清汁(白玉ふ・かまぼこ)(未満児用) 麦ごはん 高野豆腐の八目煮 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 フルーツみつ豆	牛乳・かまぼこ・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・かつわかめ・脱脂粉乳	せんべい・白玉ふ・精白米・麦・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・甘納豆(あずき)	青ねぎ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・冷凍グリピース・えのきたけ・きゅうり・バナ・もも缶・みかん缶・パイナップル缶・りんご	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
11	火	発芽玄米入りご飯 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) バナナ75g(未満児) お茶 じゃことおかかのおにぎり	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・しらす干し・かつお節	精白米・発芽玄米・じゃがいも・植物油・マカリン・小麦粉・マヨネーズ・すりごま	バナ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリピース・切干だいこん・きゅうり	鳥がらだし・ローレ・食塩・こしょう・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用)・米みそ・お茶
12	水	玄米ごはん いろいろ野菜と魚のオリーブ焼き こまつなのスープ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・白身魚・粉チーズ・豚肉・脱脂粉乳・鶏卵	玄米・オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マカリン	メロン・しょうが・にんにく・たまねぎ・ミト・エリキ・グリーンアスパラガス・こまつな・にんじん・パイナップル缶	食塩・白だし・こしょう・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー
14	金	玄米ごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 豆腐の清汁	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 豆乳 レーズンスコーン	牛乳・豚肉・かまぼこ・木綿豆腐・調整豆乳・鶏卵	玄米・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	パイナップル缶・ゆでたけのこ・たまねぎ・しめじ・グリーンアスパラガス・にんじん・にんにく・しょうが・青ねぎ・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
17	月	麦ごはん カレーシチュー にんじんのコールスロー風	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・マカリン・カレー粉・三温糖・植物油・ホットケーキミックス・黒砂糖	レソジ・たまねぎ・にんじん・りんご・冷凍グリピース・トマトピューレ・ホムロン缶・干しぶどう・黄ピーマン	鳥がらだし・食塩・こしょう・カレー粉・ウスターソース・食酢
18	火	玄米ごはん ローストチキン サラダ菜(7g) 中華スープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク オレンジ(50g) クラッカー(15g)	牛乳・鶏もも・ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳	玄米・植物油・クラッカー	バナ・サラダ菜・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・こまつな・レソジ	食塩・こしょう・濃口しょうゆ・白だし・鳥がらだし
19	水	わかめごはん 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ みそ汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳・鶏肉・塩わかめ・牛ひき肉・鶏卵・木綿豆腐・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉	せんべい・精白米・麦・パン粉・ごま油・植物油・バター・じゃがいも・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・にんじん	食塩・清酒・みりん・濃口しょうゆ・こしょう・ナツメ・米みそ・煮干しだし・麦みそ
13	木	清汁(生しいたけ・白玉ふ) チキンライス 肉団子の甘辛煮 新キャベツとベーコンのソテー トマト(16g) オレンジ(30g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク バナナ(50g) おかし	牛乳・プロセス・鶏肉・鶏ひき肉・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳	白玉ふ・精白米・バター・パン粉・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・おかし	生しいたけ・青ねぎ・たまねぎ・グリピース・しょうが・キャベツ・トマト・レソジ・バナ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・こしょう・清酒・コソメ・トマトケチャップ・かつおだし・みりん

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	504	20.7	15.6	294	2.1	208	0.33	0.45	21	3.2	1.9
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