

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
1	火	ミルクパン 大豆のシチュー コンとキャベツのサラダ	牛乳(未満児) ハイアール(缶)30g(未満児) アイスクリーム ウエハース	牛乳・だいず・ウイナソーゼン・ 鳥がらだし・アイスクリーム	ミルクパン・じゃがいも・植物油・ ・ビーファン・の素・砂糖 (三温糖)・ウエハース	ハイアール(缶)・たまねぎ・にんじん・ セロリ・トマトチップ・トマトピューレ・ コン、ホル(缶)・キャベツ・きゅうり
2	水	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ・昆布) 魚の照り焼き レタス(12g) 新☆チャンプル	牛乳(未満児) なし60g(未満児) スキムミルク いもといりこの甘露煮	牛乳・塩わかめ・かつお・昆 布だし・魚・豚肉・木綿豆 腐・脱脂粉乳・煮干し	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植 物油・ごま油・さつまいも・揚 げ油	なし・えのきたけ・しょうが・レ タス・たまねぎ・にんじん・赤ビ ーマン・ 黄ビーマン・チゲンサイ・もやし
3	木	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 おくらのお汁 けんちん汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 にんじんゼリー	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・煮干 しだし・調整豆乳・寒天	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植 物油・白玉ふ	かつお・しょうが・にんにく・お くら・だいこん・にんじん・こん やく・ごぼう・青ねぎ・レシ(汁使 用)
4	金	麦ごはん 稲穂揚げ トマト(32g) 春雨のみそ汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク 米粉の豆乳蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・木綿 豆腐・脱脂粉乳・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・豆乳	ウエハース・精白米・麦・片栗粉・ 揚げ油・はるさめ・米粉・黒砂 糖・植物油	にんじん・にら・トマト・キャベツ・青 ねぎ・干しぶどう
5	土	焼き肉パスタ なし(70g)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・豚肉	せんべい・スパゲティ・植物油・ 砂糖(三温糖)・すりごま・丸 ボーロ	たまねぎ・にんじん・ビーマン・しめ じ・にんにく・しょうが・なし
7	月	麦ごはん みそ汁(たまねぎ) 筑前煮(じゃがいも) 角天とキャベツの炒め物	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク ココアマールケーキ	牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ・鶏肉・ 厚揚げ・角天・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・麦・じゃがいも・植物 油・砂糖(三温糖)・ごま油・中 華スープの素・小麦粉・バター	かつお・たまねぎ・こんやく・ にんじん・だいこん・ごぼう・さ や いんげん・乾しいたけ・しいたけだ し・キャベツ・ビーマン・黄ビ ーマン
8	火	ロールパン 豚肉のカレーマリネ トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク りんごゼリー	牛乳・アロチーフ・豚肉・鶏 肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・ 寒天	ロールパン・片栗粉・揚げ油・植物 油・砂糖(三温糖)・	キャベツ・にんじん・きゅうり・コン、 ホル(缶)・トマト・ホル、カット (缶)・たまねぎ・かぼちゃ・セロリ・ パセリ・りんご・りんごジュース
9	水	きのこごはん 白身魚と野菜のスープ 切干大根と油揚げの卵とじ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク チーズトースト	牛乳・鶏肉・白身魚(すり 身)・木綿豆腐・鳥がらだし・ 鶏卵・油揚げ・煮干しだし・ 脱脂粉乳・スパイス	精白米・麦・片栗粉・砂糖(三 温糖)・食パン	バナナ・生しいたけ・しめじ・しょう が・とうがん・トマト・なす・パセリ・ 切干だいこん・にら・にんじん
10	木	麦ごはん わかめスープ(たまねぎ) 麻婆なす ごま酢和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク おからマフィン	牛乳・塩わかめ・鳥がらだ し・豚ひき肉・赤色辛みそ・ しらす干し・脱脂粉乳・鶏 卵・おから・豆乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三 温糖)・中華スープの素・片栗 粉・ごま油・すりごま・小麦 粉・バター	レンジ・たまねぎ・なす・にんじ ん・ビーマン・にんにく・しょうが・ キャベツ・きゅうり
11	金	麦ごはん 白身魚のチキンスープ レタス(12g) ベーコンスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 豆乳 かぼちゃの包み揚げ	牛乳・白身魚・粉チーズ・ペ コ ン・鳥がらだし・調整豆乳	精白米・麦・マヨネーズ・小麦粉・ じゃがいも・砂糖(三温糖)・有 塩バター・春巻の皮・揚げ油	もも(缶)・たまねぎ・ビーマン・コン、 ホル(缶)・トマト・レタス・にんじ ん・おくら・かぼちゃ・干しぶどう
12	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・豚肉・ ・鳥がらだし・含脂加 糖ヨーグルト	ウエハース・ビーフン・中華スープの素・ 植物油・ごま油・バームクーヘン	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
14	月	麦ごはん 千草焼き サラダ菜(7g) 納豆汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) カルピスミルク バナナ(75g) ビスケット	牛乳・牛ひき肉・鶏卵・納 豆・油揚げ・煮干しだし・米 みそ・麦みそ・脱脂粉乳・乳 酸菌飲料	精白米・麦・砂糖(三温糖)・植 物油・じゃがいも・ビスケット	レンジ・にんじん・たけのこ・乾し いたけ・みつば・チゲな・たまね ぎ・青ねぎ・バナナ
17	木	エビピラフ タンドリーチキン 春雨のレモン酢和え かまぼこの清汁 オレンジ(50g) 乳酸菌飲料	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳 カルピス薬	牛乳・えび・コンソメ・鶏肉・豆 乳・鶏肉さき身・かまぼこ・ かつお・昆布だ し・乳酸菌飲料・乳酸菌飲 料・寒天 プレーンヨーグルト	ボーロ・精白米・マヨネーズ・はるさ め・砂糖(三温糖)・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリルビー ン・しょうが・にんにく・トマトチップ・レ モン(汁使用)・きゅうり・レシ(汁 使用)・えのきたけ・青ねぎ・レン ジ

誕生会

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (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	529	21.2	17.9	313	2.2	218	0.31	0.53	29	3.7	1.8
保育所(園)における 給食栄養量の目標(※)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満
炭水化物エネルギー比(%)	54 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)		30 %		
	目安:50%以上、70%未満				目安:10%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)