

日付	曜日	献立名			主な食品群				
		午前おやつ	主食	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	
1	15	土	バナナ	みそけんちんうどん	スティック胡瓜 麦茶	麦茶 おかかむすび	とり肉,かつお節,みそ	干しうどん,さといも,胚芽米	バナナ,にんじん,だいこん,干しいたけ,根深ねぎ,きゅうり
	17	月	ヨーグルト	胚芽米	さわらの西京焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト,さわら,みそ,なると,かつお節,牛乳	胚芽米,砂糖,コーンフレーク	キャベツ,きゅうり,にんじん,こんぶ,たまねぎ,根深ねぎ
	18	火	牛乳 お子様せんべい	胚芽米	麻婆豆腐 浅漬け わかめスープ	フルーツヨーグルト	牛乳,豆腐,ぶた肉,みそ,ヨーグルト	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,はくさい,きゅうり,わかめ,スイートコーン缶,みかん缶,もも缶,バナナ
	19	水	りんご果汁 ルヴァン	ロールパン	ツナとじゃが芋の香り焼き トマトサラダ キャベツスープ	麦茶 チャーハン	ツナ缶,チーズ,牛乳,ぶた肉	パン,じゃがいも,ごま,油,砂糖,胚芽米	りんご果汁,たまねぎ,トマト,キャベツ,にんじん,葉ねぎ
6	20	木	牛乳 たべっこBABY	胚芽米	鶏肉の中華風炒め煮 おかか和え みそ汁	グレープフルーツゼリー	とり肉,かつお節,みそ,豆腐,油揚げ	胚芽米,油,砂糖	だいこん,にんじん,さやいんげん,しょうが,ほうれんそう,もやし,根深ねぎ,みかん缶
	21	金	グレープゼリー	胚芽米	松風焼き キャベツのごま酢和え すまし汁	牛乳 チーズパン	とり肉,卵,みそ,ミルク,豆腐,かつお節,牛乳	胚芽米,パン粉,砂糖,油,ごま,パン	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり
	22	土	バナナ	和風ツナスパゲティ	スティックチーズ 麦茶	牛乳 ブルーベリージャム サンド	ツナ缶,プロセスチーズ,	スパゲティ,油,食パン	バナナ,にんじん,生しいたけ,たまねぎ,ほうれんそう,のり
	24	月	ヨーグルト	胚芽米	ポークチャップ 小松菜のコーンマヨサラダ みそ汁	牛乳 菜飯むすび	ヨーグルト,ぶた肉,みそ,かつお節	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,こまつな,スイートコーン缶,わかめ,キャベツ,根深ねぎ
	25	火	牛乳 うす焼き サラダ	胚芽米	かじきのオーロラ和え (1,2歳児 カレイ) アスパラのナムル すまし汁	11日牛乳 フルーツケーキ 25日麦茶 ふかしじゃがいも	牛乳,かじき,かれい,みそ,かつお節 11日生クリーム	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,ごま,焼きふ 25日じゃがいも	しょうが,キャベツ,アスパラガス,にんじん,だいこん,根深ねぎ 11日みかん缶,もも缶
	26	水	りんご果汁 ルヴァン	胚芽米	キーマカレー フレンチサラダ 麦茶	野菜ジュース こぶ柿	ぶた肉,ミルク	胚芽米,油,じゃがいも,砂糖	りんご果汁,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶,レタス,きゅうり,トマト
	27	木	牛乳 たべっこBABY	13日グリーン ピースご飯 27日胚芽米	鮭のコーンマヨ焼き 浅漬け 卵スープ	セミノール ルヴァン	牛乳,さけ,チーズ,卵,かつお節	胚芽米,片栗粉	コーンクリーム缶,きゅうり,キャベツ,たまねぎ,葉ねぎ,セミノール 13日グリーンピース
	28	金	グレープゼリー	胚芽米	じゃがいものそぼろ煮 小松菜とえのきのごま和え みそ汁	牛乳 アップルチーズマフィン	ぶた肉,豆腐,みそ,かつお節,牛乳,卵,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖,片栗粉,ごま,バター	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,えのきたけ,なめこ,根深ねぎ,りんご缶
	29	土	バナナ	カレーうどん	トマト 麦茶	麦茶 塩のりむすび	ぶた肉,かつお節	干しうどん,砂糖,片栗粉,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,こまつな,トマト,のり
	31	月	ヨーグルト	胚芽米	さわらの西京焼き キャベツの塩昆布和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト,さわら,みそ,なると,かつお節,牛乳	胚芽米,砂糖,コーンフレーク	キャベツ,きゅうり,にんじん,こんぶ,たまねぎ,根深ねぎ

お誕生会メニュー ★フルーツケーキ・牛乳★

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	525.4	566
たんぱく質 (g)	21.5	23.2

1日の食塩目標量

1・2歳児 3.25g 未満  
3歳児以上 4.25g 未満

★おいしく減塩！「減らソルト」70シェ外事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
528	21.1	1.3	557	23.9	1.6