

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			1,2歳児おやつ	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	火	グレープゼリー	胚芽米 切干大根煮 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	さつま揚げ,油揚げ,豆腐, かつお節,牛乳,みそ	胚芽米,油,砂糖,食パン	切干しだいこん,にんじん, 干しいたけ,きゅうり,みかん缶, なめこ,ねぎ
2	16	水	牛乳 お子様せんべい	胚芽米 夏野菜カレー 和風グリーンサラダ 麦茶	ミルクきわだつヨーグルト アンパンマンビスケット	牛乳,ぶた肉,ミルク,ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,パプリカ, なす,かぼちゃ,レタス,キャベツ, きゅうり,コーン缶
3	17	木	牛乳 がんばれ野菜家族	胚芽米 鮭の南蛮漬け ほうれん草ともやしの海苔和え みそ汁	ダブルみかんゼリー	牛乳,さけ,のり,豆腐,かつお節,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	しょうが,たまねぎ,きゅうり, にんじん,ほうれん草,もやし, なす,ねぎ,みかん缶
4	18	金	ヨーグルト	胚芽米 ゴーヤチャンプルー トマトサラダ すまし汁	牛乳 サーターアンダギー	ヨーグルト,ぶた肉,豆腐, 卵,なると,わかめ,かつお節, 牛乳,豆乳	胚芽米,油,砂糖,小麦粉, 黒砂糖,片栗粉	にがうり,キャベツ,トマト, たまねぎ,ねぎ
5	19	土	バナナ	冷やしうどん スティックチーズ 麦茶	牛乳 マーマレードジャムサンド	とり肉,かつお節,チーズ, 牛乳	干しうどん,砂糖,食パン	バナナ,干しいたけ,きゅうり, ねぎ,たまねぎ
7		月	牛乳 お子様せんべい	七夕寿司 胡瓜のもみ漬け 星の子すまし汁	グレープゼリー 星たべよ	牛乳,とり肉,卵,豆腐,かつお節	胚芽米,砂糖,油	にんじん,干しいたけ,さやいんげん, きゅうり,オクラ,たまねぎ
8	22	火	りんご果汁 全粒粉クラッカー	胚芽米 豚肉のこってり炒め トマト ゆうがお汁 	8日 お誕生日会メニュー 22日 フルーツヨーグルト	ぶた肉,卵,わかめ,かつお節, 牛乳 8日 生クリーム 22日 ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,片栗粉	りんご果汁,たまねぎ,にんじん, ピーマン,にんにく,しょうが, トマト,とうがん,ねぎ,みかん缶 8日 メロン 22日 白桃缶
9	23	水	グレープゼリー	丸パン ピザ風ポテト フレンチサラダ 野菜スープ	すいか アンパンマンソフトせんべい	ぶた肉,チーズ	丸パン,じゃがいも,油,砂糖, 胚芽米	なす,たまねぎ,マッシュルーム, コーン缶,ピーマン,レタス, きゅうり,トマト,キャベツ, にんじん,すいか
10	24	木	牛乳 がんばれ野菜家族	胚芽米 かじきの照り焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳 小豆ケーキ	牛乳,かじき,豆腐,かつお節, 豆乳,みそ	砂糖,ケーキミックス,甘納豆,油	かぼちゃ,だいこん,ねぎ, にんじん,キャベツ,たまねぎ
11	25	金	ヨーグルト	胚芽米 麻婆なす キャベツとわかめのおかか和え ほうれん草とトマトのスープ	やさいとりんごジュース スティックチーズ 全粒粉クラッカー	ヨーグルト,ぶた肉,わかめ, かつお節,チーズ,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,ねぎ,しょうが, にんにく,キャベツ,ほうれん草, そう,トマト
12	26	土	バナナ	ツナトマトスパゲティ スティックチーズ 麦茶	麦茶 わかめむすび	ツナ缶,チーズ,わかめ	スパゲッティ,油,胚芽米, じゃがいも	バナナ,たまねぎ,ピーマン, トマト缶,にんにく
14	28	月	牛乳 お子様せんべい	胚芽米 豚肉とキャベツのオイスター炒め スティック胡瓜 わかめスープ	牛乳 コーンフレーク	牛乳,ぶた肉,わかめ	胚芽米,油,片栗粉	キャベツ,にんじん,干しいたけ, ねぎ,きゅうり,たまねぎ
	29	火	ヨーグルト	焼き鳥丼 浅漬け 人参とチンゲン菜のスープ	牛乳 シュガーサンド	ヨーグルト,とり肉,牛乳	胚芽米,油,砂糖,食パン, グラニュー糖,マーガリン	たまねぎ,ピーマン,きゅうり, キャベツ,チンゲン菜,にんじん
	30	水	りんご果汁 全粒粉クラッカー	胚芽米 さばの塩焼き ばんさんすう みそ汁	肉汁そうめん	さば,ハム,わかめ,かつお節, とり肉,みそ	胚芽米,はるさめ,砂糖, 油,ふ,そうめん	りんご果汁,きゅうり,にんじん, ねぎ,しめじ
	31	木	グレープゼリー	胚芽米 れんこんつくね 小松菜のツナ和え すまし汁	麦茶 おかかごはん	とり肉,豆腐,ツナ缶,なると, かつお節	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	れんこん,こまつな,コーン缶, たまねぎ,ねぎ

お誕生日会メニュー ☆☆ メロンパフェ ☆☆



◆都合により、献立が変更にな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】			★おいしく減塩！「減らソルト」70プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★					
	1・2歳児	3歳児以上	1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー(kcal)	461	499	1日の食塩目標量					
たんぱく質(g)	19.6	20.6	1・2歳児 3.25 g 未満					
			3歳児以上 4.25 g 未満					
			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)
			449	17.9	1.2	491	22.3	1.5