



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,ほうれんそう,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,ごま	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,ごま,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 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 人參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	

◆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。

お誕生日会メニュー ★☆ メロンパフェ ☆★



	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	461	499
たんぱく質 (g)	19.6	20.6

1日の食塩目標量

1・2歳児	3.25 g	未満
3歳児以上	4.25 g	未満

★おいしく減塩！「減ちソルト」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		
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