令和７年９月分献立表

北美保育園

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	29	月	ヨーグルト	胚芽米 さばの塩焼き オクラともやしのおかか和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ヨーグルト,塩さば,かつお節,牛乳,わかめ,みそ	胚芽米	オクラ,もやし,たまねぎ,ねぎ,かぼちゃ
2	16	火	牛乳 お子様 せんべい	ケチャップライス ボイルウインナー 胡瓜のもみ漬け 豆腐スープ	牛乳 シュガーサンド	牛乳,ツナ缶,ウインナー,豆腐,わかめ	胚芽米,油,ごま,食パン,グラニュー糖,マーガリン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり
3	17	水	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 厚揚げと豚肉のカレー 梨とレタスのサラダ 麦茶	アンパンマン完熟りんご カルシウムせんべい スティックチーズ	ぶた肉,生揚げ,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油	りんご果汁,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,なし,レタス,きゅうり
4	18	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	スパゲティミートソース 和風グリーンサラダ 麦茶	麦茶 わかめごはん	牛乳,ぶた肉	スパゲッティ,小麦粉,バター,油,砂糖,胚芽米	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン缶
5	19	金	グレープゼリー	胚芽米 鶏肉のから揚げ 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	牛乳 マカロニきなこ	とり肉,かつお節,牛乳,きな粉,みそ	胚芽米,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,マカロニ	しょうが,たまねぎ,きゅうり,みかん缶,なす,ねぎ
6	20	土	バナナ	肉うどん スティックチーズ 麦茶	麦茶 おかかむすび	ぶた肉,なると,かつお節,チーズ	干しうどん,胚芽米	バナナ,にんじん,たまねぎ,ねぎ
8	22	月	ヨーグルト	胚芽米 鮭の塩焼き 白菜のツナコーン和え みそ汁	ジョア 全粒粉クラッカー ほろほろ焼き	ヨーグルト,さけ,ツナ缶,かつお節,みそ,わかめ	胚芽米,ごま,油	はくさい,にんじん,コーン缶,たまねぎ,ねぎ
9	30	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 タンドリーチキン トマトサラダ オクラスープ	9日　お誕生日会メニュー 30日　牛乳 さつま芋とりんご重ね煮	牛乳,とり肉,ヨーグルト,ミルク,かつお節	胚芽米,油,砂糖,さつまいも,バター 9日　餃子の皮	トマト,たまねぎ,パセリ,オクラ,えのき,りんご,干しぶどう
10	24	水	グレープゼリー	丸パン 南瓜シチュー フレンチサラダ	梨 おこげ煎餅	とり肉,ミルク,牛乳	丸パン,油,バター,小麦粉,砂糖,胚芽米	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ,キャベツ,レタス,きゅうり,トマト,なし
11	25	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 麻婆なす スティック胡瓜 中華スープ	麦茶 ひじきごはん	牛乳,ぶた肉,とり肉,油揚げ,わかめ,みそ,大豆水煮,ひじき	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ
12	26	金	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 かじきの更紗揚げ わかめサラダ すまし汁	青りんごゼリー	かじき,わかめ,豆腐,かつお節	胚芽米,片栗粉,砂糖,油	りんご果汁,しょうが,トマト,レタス,だいこん,にんじん,白桃缶,みかん缶
13	27	土	バナナ	和風きのこスパゲティ トマト 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	ぶた肉,牛乳	スパゲッティ,油,食パン	バナナ,にんにく,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,マッシュルーム,しめじ,えのき,トマト

◆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　☆牛乳　ひまわりパイ☆

【月間平均栄養摂取量】

	１・２歳児	３歳児以上
エネルギー（kcal）	484	515
たんぱく質（ｇ）	20.1	21.0

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」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）
422	17.6	1.4	442	21.3	1.7