



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	15	水	グレープゼリー	胚芽米 チキンカレー 和風グリーンサラダ 麦茶	りんごCaジュース アンパンマンビスケット 揚げせん(塩味)	とり肉,ミルク	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン缶	
2	16	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 煮魚 大根の甘酢和え みそ汁	麦茶 しらすチャーハン	牛乳,かじき,みそ,かつお節,しらす	胚芽米,砂糖,油	しょうが,だいこん,きゅうり,なめこ,たまねぎ,ねぎ,にんじん	
3	17	金	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	胚芽米 豚肉と白菜のオイスター炒め トマト わかめと卵のスープ	牛乳 ソーセージドッグ	ぶた肉,わかめ,卵,牛乳, ソーセージ	胚芽米,油,片栗粉,ごま, ロールパン	りんご果汁,はくさい,にんじん,干しいたけ,ねぎ,トマト,たまねぎ,キャベツ	
4	18	土	バナナ	スパゲティナポリタン スティック胡瓜 麦茶	麦茶 ごまむすび	ぶた肉,かつお節,のり	スパゲッティ,油,胚芽米,ごま	バナナ,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,きゅうり	
6	20	月	ヨーグルト	胚芽米 たらねぎみそ焼き 小松菜のツナ和え すまし汁	牛乳 ふかし芋	ヨーグルト,たら,みそ,ツナ缶,豆腐,かつお節,牛乳,わかめ	胚芽米,砂糖,さつまいも,油	葉ねぎ,こまつな,コーン缶,にんじん	
7	21	火	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 炒り鶏風煮物 白菜と胡瓜の酢の物 みそ汁	7日 お誕生日会メニュー 21日 麦茶 りんご 星たべよ	牛乳,とり肉,かつお節,みそ 7日 生クリーム	胚芽米,さといも,油,砂糖, 焼きふ 7日 カステラ	にんじん,ごぼう,れんこん,干しいたけ,グリーンピース 水煮缶,はくさい,きゅうり,みかん缶,たまねぎ,ねぎ 7日 ぶどう 21日 りんご	
8	22	水	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	丸パン かじきのピザ風焼き ほうれん草のサラダ 野菜スープ	ピーチゼリー	かじき,チーズ	丸パン,小麦粉,油,砂糖,胚芽米	りんご果汁,たまねぎ,ピーマン,コーン缶,パセリ,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,もも 缶	
9	23	木	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 ハンバーグ キャベツのサラダ オニオンスープ	ジョア 源氏パイ ほろほろ焼き	牛乳,ぶた肉,牛肉,卵,ミルク	胚芽米,油,パン粉,砂糖	たまねぎ,キャベツ,もやし,にんじん	
10	24	金	グレープゼリー	胚芽米 豚肉と生揚げの炒め煮 白菜の塩昆布和え すまし汁	牛乳 小豆ケーキ	ぶた肉,生揚げ,塩昆布,わかめ,かつお節,牛乳,豆乳,みそ	胚芽米,油,砂糖,ケーキミックス,甘納豆	しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しいたけ,はくさい,ねぎ	
11	25	土	バナナ	鶏肉とほうれん草のうどん 胡瓜のもみ漬け 麦茶	牛乳 マーマレードサンド	とり肉,なると,かつお節,牛乳	干しうどん,ごま,食パン	バナナ,ほうれんそう,たまねぎ,ねぎ,きゅうり	
	27	月	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁	みかん アンパンマンソフトせんべい	牛乳,さけ,チーズ,焼き竹輪,かつお節,みそ	胚芽米,砂糖,小麦粉	コーン缶,キャベツ,にんじん,はくさい,もやし,ねぎ,みかん	
14	28	火	グレープゼリー	胚芽米 鶏肉のくわ焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	牛乳 大学いも	とり肉,かつお節,牛乳,みそ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖,さつまいも,ごま	たまねぎ,しょうが,ほうれんそう,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ	
29		水	牛乳 がんばれ 野菜家族	食パン コーンクリームシチュー 大根とりんごのサラダ	麦茶 わかめごはん	牛乳,とり肉,ミルク	食パン,じゃがいも,油,バター,小麦粉,砂糖,胚芽米,ごま	たまねぎ,にんじん,コーン缶,コーンクリーム缶,パセリ,だいこん,きゅうり,りんご	
30		木	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	胚芽米 ツナと豆腐の卵とじ 胡瓜と白菜のもみ漬け すまし汁	フルーツヨーグルト	卵,ツナ缶,豆腐,なると,かつお節,ヨーグルト	胚芽米,油,砂糖,ごま	りんご果汁,たまねぎ,にんじん,さやえんどう,きゅうり,はくさい,ねぎ,みかん缶,もも缶	
31		金	ヨーグルト	胚芽米 肉そぼろ ほうれん草のごま酢和え すまし汁	牛乳 パンプキンマフィン	ヨーグルト,ぶた肉,とり肉,豆腐,もずく,かつお節,牛乳	胚芽米,砂糖,ごま,ケーキミックス,バター,油	たまねぎ,しょうが,ほうれんそう,にんじん,ねぎ,かぼちゃ	

◆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 ぶどうケーキ☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	480	534
たんぱく質 (g)	20.2	22.4

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)
427	18.0	1.3	578	23.3	1.7