	1			献立名			・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	西原保育園
日1	付	曜 日	1.2歳児おやつ		 午後おやつ	血や肉をつくるもの	主な食品群力や体温となるもの	体の調子をよくするもの
1	15		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	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)	歩群 とり肉、ミルク	黄群 胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	緑群 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		牛乳 がんばれ 野菜家族	麦茶 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		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,干ししいたけ,ねぎ,トマト,たまねぎ,キャベツ
4	18	±	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 たらのねぎみそ焼き 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		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	焼きふ 7日 カステラ	にんじん,ごぼう,れんこん, 干ししいたけ,グリンピース 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		りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	ロールパン 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	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		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		グレープゼ リー	胚芽米 豚肉と生揚げの炒め煮 *** に *******************************	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,干ししいたけ, はくさい,ねぎ
11	25	±	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	_		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		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				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		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				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	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

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』プロシェクト事業☆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