

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	土	バナナ スープスパゲティ スティックチーズ 麦茶	麦茶 のりむすび	ぶた肉,チーズ,のり	スパゲッティ,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,ほう れんそう,しめじ
	17	月	グレープゼ リー 胚芽米 ポークチャップ おかか和え すまし汁	みかん ほろほろ焼き	ぶた肉,かつお節,豆腐,わか め	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,ほうれんそう,キャベ ツ,えのき,ねぎ,みかん
4	18	火	牛乳 がんばれ 野菜家族 胚芽米 かじきのみぞれ焼き きゃべつともやしの海苔和え みそ汁	牛乳 アップルチーズマフィン	牛乳,かじき,のり,油揚げ,かつ お節,豆乳,チーズ,みそ	胚芽米,油,砂糖,バター	だいこん,ねぎ,しょうが,キャベ ツ,もやし,にんじん,なめこ,りん ご缶
5	19	水	牛乳 お子様 せんべい 胚芽米 シーチキンカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	気になる野菜(白ぶどう) カルシウムせんべい スティックチーズ	牛乳,ツナ缶,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,か き,りんご,レタス,きゅうり
6	20	木	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー 胚芽米 ビビンバ風野菜炒め 白菜とみかんの甘酢和え わかめスープ	麦茶 チヂミ	ぶた肉,わかめ,なると,みそ	胚芽米,油,砂糖,小麦粉,片栗 粉,ごま	りんご果汁,にんにく,しょうが,も やし,ほうれんそう,にんじん,はく さい,みかん缶,たまねぎ,にら
7	21	金	ヨーグルト 胚芽米 松風焼き キャベツのしらす和え すまし汁	牛乳 フライドかぼちゃ	ヨーグルト,とり肉,卵,ミルク,し らす干し,わかめ,かつお節,牛 乳,みそ	胚芽米,パン粉,砂糖,油,ごま, 焼きふ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょう が,キャベツ,かぼちゃ
8	22	土	バナナ 焼きそば スティック胡瓜 麦茶	牛乳 ブルーベリージャムサンド	ぶた肉,あおのり,牛乳	中華めん,油,食パン	バナナ,たまねぎ,にんじん,もや し,キャベツ,きゅうり
10		月	牛乳 お子様 せんべい 胚芽米 さばの塩焼き もやしと人参のおかか和え みそ汁	アンパンマン完熟りんご うす焼きサラダ 全粒粉クラッカー	牛乳,さば,かつお節,みそ	胚芽米,じゃがいも	もやし,にんじん,たまねぎ,ねぎ
11	25	火	ヨーグルト もみじご飯 小松菜のツナマヨ和え ボイルウインナー けんちん汁	11日 お誕生日会メニュー 25日 フルーツポンチ	ヨーグルト,ツナ缶,ウインナー, 豆腐,油揚げ,かつお節 11日 牛乳,生クリーム	胚芽米,さといも,砂糖,ごま 11日カステラ	にんじん,こまつな,コーン缶,ご ぼう,だいこん,ねぎ,たまねぎ 11日 かき 25日 みかん缶,白桃缶,りんご
12	26	水	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー 丸パン ポトフ カリフラワーサラダ みかん	牛乳 マカロニきな粉	とり肉,揚げボール,牛乳,きな 粉	丸パン,じゃがいも,こんにゃく, 砂糖,マカロニ	りんご果汁,にんじん,キャベツ, かぶ,セロリ,カリフラワー,レタス, きゅうり,みかん
13	27	木	グレープゼ リー 舟運いろはうどん さわやかレモン漬け 麦茶	13日 麦茶 お赤飯 27日 麦茶 さつまいもご飯	ぶた肉,油揚げ,かつお節 13日 ささげ	干しうどん,砂糖,胚芽米,ごま 13日 もち米 27日 さつまいも	にんじん,たまねぎ,れんこん,ね ぎ,はくさい,レモン
14	28	金	牛乳 がんばれ 野菜家族 胚芽米 麻婆豆腐 胡瓜のもみ漬け 春雨スープ	桃とみかんのゼリー	牛乳,豆腐,ぶた肉,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油,ごま, はるさめ	にんじん,干しいたけ,たまね ぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,きゅう り,こまつな,白桃缶,みかん缶
29		土	バナナ スパゲティミートソース スティックチーズ 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	ぶた肉,チーズ	スパゲッティ,小麦粉,バター, 油,砂糖,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,マッ シュルーム,ピーマン

◆都合により献立を変更す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 柿のロールケーキ☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	464	497
たんぱく質 (g)	18.7	19.6

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)
499	17.5	1.5	578	19.3	1.6