

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	月	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 鮭のねぎ味噌焼き キャベツと人参のマヨ和え すまし汁	ジョア おこげせんべい アンパンマンビスケット	牛乳,さけ,焼き竹輪,かつ お節,みそ	胚芽米,砂糖	葉ねぎ,キャベツ,にんじ ん,はくさい,たまねぎ,ねぎ
2	16	火	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 鶏肉のオーロラ和え ほうれんの草サラダ 野菜スープ	ワントンスープ	とり肉,豆乳,ぶた肉,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖, じゃがいも,ワントンの皮	りんご果汁,ほうれんそう, コーン缶,にんじん,たまね ぎ,もやし,にら,ねぎ,干し いたけ
3	17	水	グレープゼ リー	胚芽米 ハヤシライス レーズンサラダ 麦茶	牛乳 全粒粉クラッカー スティックチーズ	ぶた肉,ミルク,牛乳,チー ズ	胚芽米,油,小麦粉,バター, 砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ, きゅうり,キャベツ,干しぶ どう
4	18	木	ヨーグルト	磯ごはん ウインナー 白菜のおかか和え みそ汁	牛乳 おからドーナツ	ヨーグルト,しらす,わかめ, ウインナー,かつお節,牛 乳,おから,豆乳,みそ	胚芽米,砂糖,油,粉糖	にんじん,はくさい,たまね ぎ,しめじ,ねぎ
5	19	金	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 ぶり大根 キャベツの浅漬け すまし汁	カレーうどん	牛乳,ぶり,はんぺん,かつ お節,ぶた肉	胚芽米,砂糖,干しうどん, 片栗粉	だいこん,にんじん,しょう が,きゅうり,キャベツ,たま ねぎ,みつば,ほうれんそう
6	20	土	バナナ	ツナトマトスパゲティ スティック胡瓜 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	ツナ缶,牛乳	スパゲッティ,油,食パン	バナナ,たまねぎ,ピーマ ン,トマト缶,にんにく,きゅう り
8	22	月	ヨーグルト	胚芽米 豚肉のみそ焼き ほうれん草の海苔和え みそ汁	麦茶 りんご あげせん	ヨーグルト,ぶた肉,のり,か つお節,みそ	胚芽米,砂糖,油,焼きふ	たまねぎ,ほうれんそう,も やし,にんじん,だいこん, ねぎ,りんご
9	23	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 豆腐のそぼろとじ 大根と胡瓜の甘酢和え すまし汁	9日 お誕生日会メニュー 23日 牛乳 スイートポテト	牛乳,豆腐,ぶた肉,わか め,かつお節 9日 生クリーム 23日 豆乳	胚芽米,油,片栗粉,砂糖  9日 カステラ 23日 さつまいも	たまねぎ,にら,だいこん, きゅうり,はくさい,ねぎ 9日 いちご
10	24	水	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	丸パン 肉団子と白菜のスープ煮 カレーサラダ	麦茶 菜飯ごはん	とり肉,ミルク,焼き竹輪	丸パン,片栗粉,はるさめ, 油,砂糖,胚芽米	りんご果汁,しょうが,たま ねぎ,はくさい,にんじん,干 しいたけ,キャベツ,きゅ うり
				丸パン 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ コーンスープ いちご		とり肉,ベーコン	丸パン,小麦粉,油,片栗 粉,砂糖,胚芽米	しょうが,レタス,トマト,きゅ うり,たまねぎ,コーン缶, コーンクリーム缶,パセリ, いちご
11	25	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鮭の塩焼き 切干大根のナムル みそ汁	牛乳 小倉サンド	牛乳,さけ,豆腐,油揚げ,か つお節,ゆで小豆缶,みそ	胚芽米,ごま,砂糖,油,食パ ン	切干しだいこん,きゅうり, にんじん,コーン缶,ねぎ
12	26	金	グレープゼ リー	胚芽米 キーマカレー 菜果サラダ 麦茶	ヨーグルト 源氏パイ	ぶた肉,豆腐,ヨーグルト, かつお節	胚芽米,油,じゃがいも,砂 糖	にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,ピーマン,トマ ト缶,きゅうり,レタス,りんご
13	27	土	バナナ	肉うどん 胡瓜のみみ漬け 麦茶	麦茶 ゆかりおにぎり	ぶた肉,なると,かつお節	干しうどん,砂糖,ごま,胚 芽米	バナナ,にんじん,ほうれん そう,たまねぎ,ねぎ,きゅう り

お誕生日会メニュー ☆ 牛乳 いちごケーキ ☆



おいしく減塩！

◆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。



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	475	506
たんぱく質 (g)	21.1	22.0

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)
376	12.8	1.4	528	15.8	1.7