

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	体の調子をよくなるもの 緑群
2	16	月	グレーゼリー 胚芽米 鮭の塩焼き 白菜の塩昆布和え みそ汁	清見オレンジ 揚げせん(塩味)	さけ,塩昆布,油揚げ,かつお節,みそ	胚芽米	はくさい,にんじん,えのき,ねぎ,清見オレンジ
3	17	火	牛乳 がんばれ 野菜家族 3日 ひなまつり寿司 17日 五目寿司 青菜のお浸し すまし汁	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳,とり肉,卵,かつお節,豆腐,きな粉	胚芽米,砂糖,油,ロールパン	にんじん,干しいたけ,さやいんげん,なばな,ほうれんそう,たまねぎ,ねぎ
4	18	水	ヨーグルト 胚芽米 キーマカレー 菜果サラダ 麦茶	気になる野菜(りんご) 星食べよ アンパンマンビスケット	ヨーグルト,ぶた肉,だいち,ミルク	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
5	19	木	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー 5日 丸パン 19日 ロールパン ハンバーグ さつま芋のサラダ ジュリアンヌスープ	麦茶 ひじきごはん	ぶた肉,牛肉,卵,ミルク,とり肉,油揚げ,だいち	油,パン粉,砂糖,さつまいも,胚芽米 5日 丸パン 19日 ロールパン	りんご果汁,たまねぎ,きゅうり,りんご,キャベツ,にんじん,もやし,ひじき
6	31	金・火	牛乳 お子様 せんべい 胚芽米 ポークチャップ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 ココアケーキ	牛乳,ぶた肉,豆乳	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,キャベツ,にんじん,コーン缶
7	21	土	バナナ みそけんちんうどん 胡瓜のもみ漬け 麦茶	麦茶 おかかむすび	とり肉,かつお節,みそ	干しうどん,さといも,胚芽米	バナナ,にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ,きゅうり
9	23	月	ヨーグルト 胚芽米 鶏肉のから揚げ 小松菜の海苔和え わかめスープ	ジャージャー麺	ヨーグルト,とり肉,のり,わかめ,ぶた肉,みそ	胚芽米,小麦粉,片栗粉,油,干しうどん,砂糖	たまねぎ,にんじん,こまつな,もやし,しょうが,きゅうり
10	24	火	牛乳 お子様 せんべい 胚芽米 たら煮つけ 大根と胡瓜の甘酢和え すまし汁	10日お誕生日会メニュー 24日牛乳 フライドポテト	牛乳,たら,豆腐,かつお節 10日生クリーム 24日青のり	胚芽米,砂糖 24日 油	しょうが,だいこん,きゅうり,にんじん,ねぎ 10日いちご 24日じゃがいも
11	25	水	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー 胚芽米 しゅうまい スティック胡瓜 中華スープ	フルーツポンチ	ぶた肉,ミルク,かつお節,わかめ	胚芽米,油,片栗粉,しゅうまいの皮,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,白桃缶,バナナ
12	26	木	牛乳 がんばれ 野菜家族 みそラーメン さわやかレモン漬け ヨーグルト	牛乳 シュガーサンド	牛乳,鳥がらだし,ぶた肉,ヨーグルト,みそ	中華めん,油,砂糖,食パン,グラニュー糖,マーガリン	たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,キャベツ,にら,コーン缶,はくさい,レモン
13	27	金	グレーゼリー 胚芽米 ビーフストロガノフ 和風グリーンサラダ 麦茶	牛乳 ほろほろ焼き 源氏パイ	牛肉,ぶた肉,生クリーム,かつお節	胚芽米,油,バター,小麦粉,砂糖	たまねぎ,マッシュルーム,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン缶,トマトピューレ
14	28	土	バナナ スープパゲティ スティックチーズ 麦茶	麦茶 わかめむすび	ぶた肉,チーズ,わかめ	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,干しいたけ
	30	月	グレーゼリー 中華丼 もやしのもみ漬け 春雨スープ	牛乳 コーンフレーク	ぶた肉,牛乳,かつお節	胚芽米,油,片栗粉,普通はるさめ	はくさい,にんじん,干しいたけ,しょうが,ねぎ,もやし,こまつな,たまねぎ

◇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 ☆ いちごゼリーパフェ ☆

【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	474	514
たんぱく質 (g)	19.3	20.5

いろは・北美・西原保育園5歳児リクエスト献立

- 2,16日 鮭の塩焼き
- 5,19日 ハンバーグ
- 6,31日 ポークチャップ
- 9,23日 鶏肉のからあげ、わかめスープ、ジャージャー麺
- 11,25日 しゅうまい
- 12,26日 みそラーメン、シュガーサンド
- 13,27日 ビーフストロガノフ

