

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	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 夏野菜カレー 和風グリーンサラダ 麦茶	やさいとりんごのジュース スティックチーズ 全粒粉クラッカー	牛乳,ぶた肉,ミルク,チー ズ	胚芽米,油,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,なす, かぼちゃ,レタス,キャベ ツ,パプリカ,きゅうり,コー ン缶
2	16	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鮭の南蛮漬け ほうれん草ともやしの海苔和え みそ汁	牛乳 マーマレードジャムサンド	牛乳,さけ,のり,豆腐,かつ お節,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖, 食パン	しょうが,たまねぎ,きゅう り,にんじん,ほうれんそ う,もやし,なす,ねぎ
3	17	金	ヨーグルト	胚芽米 ゴーヤチャンプルー トマトサラダ すまし汁	牛乳 サーターアングギー	ヨーグルト,ぶた肉,豆腐, 卵,なると,わかめ,かつお 節,牛乳,豆乳	胚芽米,油,砂糖,小麦粉, 黒砂糖,片栗粉	ゴーヤ,キャベツ,トマト, たまねぎ,ねぎ
4	18	土	バナナ	冷やしうどん スティック胡瓜 麦茶	麦茶 おかかむすび	とり肉,かつお節,ヨーグ ルト	干しうどん,砂糖,胚芽米, じゃがいも	バナナ,干しいたけ, きゅうり,ねぎ,たまねぎ
6		月	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 豚肉のこってり炒め トマト ゆうがお汁	グレープゼリー 星たべよ	牛乳,ぶた肉,卵,わかめ, かつお節	胚芽米,油,砂糖,ごま,片 栗粉	たまねぎ,にんじん,ピー マン,にんにく,しょうが,ト マト,とうがん,ねぎ
7	21	火	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	7日 セタ寿司／21日 五目寿 司 胡瓜のもみ漬け 星の子すまし汁	7日 お誕生日会メニュー 21日牛乳 レーズンパン	とり肉,卵,豆腐,かつお節, 豆乳 7日 ゼラチン,生クリーム, 豆乳 21日牛乳	胚芽米,砂糖,油	りんご果汁,にんじん,干 しいたけ,さやいんげ ん,きゅうり,オクラ,たまね ぎ 7日 メロン,みかん缶
8	22	水	グレープゼ リー	ロールパン ピザ風ポテト フレンチサラダ 野菜スープ	すいか アンパンマンソフトせんべい	ぶた肉,チーズ	ロールパン,じゃがいも, 油,砂糖,胚芽米	なす,たまねぎ,マッシュ ルーム,コーン缶,ピーマ ン,レタス,きゅうり,トマト, キャベツ,にんじん,すい かねぎ
9	23	木	ヨーグルト	胚芽米 レバーのナポリ風 マカロニサラダ オクラスープ	牛乳 小豆ケーキ	ヨーグルト,ぶた肉,ハム, 牛乳,豆乳,かつお節	片栗粉,油,砂糖,マカロ ニ,甘納豆,胚芽米	しょうが,にんにく,きゅう り,コーン缶,オクラ,たま ねぎ,だいこん
10	24	金	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 麻婆なす キャベツのおかか和え ほうれん草とトマトのスープ	ダブルみかんゼリー	牛乳,ぶた肉,かつお節, みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	なす,にんじん,干しい たけ,たまねぎ,ねぎ,しょ うが,にんにく,キャベツ, ほうれんそう,トマト,みか ん缶
11	25	土	バナナ	ツナトマトスパゲティ 胡瓜のもみ漬け 麦茶	麦茶 わかめむすび	ツナ缶	スパゲッティ,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,ピーマ ン,トマト缶,にんにく,きゅ うり
13	27	月	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 豚肉とキャベツのオイスター炒め スティック胡瓜 わかめスープ	フルーツヨーグルト	牛乳,ぶた肉,わかめ,ヨー グルト	胚芽米,油,片栗粉,砂糖	キャベツ,にんじん,干し いたけ,ねぎ,きゅうり,た まねぎ,みかん缶,もも缶
14	28	火	ヨーグルト	焼き鳥丼 浅漬け 人参とチンゲン菜のスープ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	ヨーグルト,とり肉,牛乳	胚芽米,油,砂糖,ごま,食 パン	たまねぎ,ピーマン,きゅう り,キャベツ,チンゲンサ イ,にんじん
	29	水	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	胚芽米 さばの塩焼き ばんさんすう みそ汁	牛乳 かぼちゃの洋風焼き	塩さば,ハム,わかめ,か つお節,牛乳,卵,みそ	胚芽米,はるさめ,砂糖, 油,焼きふ,小麦粉,バター	りんご果汁,きゅうり,にん じん,ねぎ,かぼちゃ
	30	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 れんこんつくね 小松菜のツナ和え すまし汁	麦茶 のりごはん	牛乳,とり肉,豆腐,ツナ缶, なると,かつお節,のり	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	れんこん,こまつな,コー ン缶,たまねぎ,ねぎ
	31	金	グレープゼ リー	胚芽米 切干大根煮 胡瓜とみかんの甘酢和え みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	さつま揚げ,油揚げ,豆腐, かつお節,牛乳,きな粉,み そ	胚芽米,油,砂糖,マカロニ ん	切干しだいこん,にんじ ん,干しいたけ,きゅうり, みかん缶,なめこ,ねぎ,た まねぎ

◆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 ★☆ メロンパフェ ☆★



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	456	472
たんぱく質 (g)	19.3	20.0

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)
422	18.7	1.2	423	19.3	1.5