



日	曜	主食	献立名	午後おやつ	1人分 (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)		
1	月	ごはん	シュウマイ・小松菜のごまあえ 五目みそ汁・バナナ	牛乳 カラフル混ぜごはん	605	21.2	17.1	1.6		
2	火	ごはん	ぶりの照り焼き・ブロッコリーの肉あんかけ 豚肉と白菜のスープ	牛乳 ★いちごジャムサンド	627	30.7	22.8	1.5		
3	水	ごはん	豆腐入りカレー・さっぱりポテトサラダ 麦茶	牛乳 ツナパン	604	19.8	23.4	2.1		
4	木	ごはん	鶏のから揚げ・ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁(さつま芋,玉ねぎ)・オレンジ	牛乳 ミートソーススパゲティ	629	26.2	22.6	1.8		
5	金	ごはん	肉じゃが・コールスローサラダ みそ汁(豆腐,油揚げ,万能ねぎ)・チーズ	牛乳・お星さませんべい ココナッツクリームサンド	617	20.5	24.4	1.5		
6	土				野菜ジュース ミニハート					
8	月	ごはん	豚肉の甘みそ丼・ヨーグルトサラダ 野菜と油揚げの煮物風汁	牛乳 黒糖蒸しパン	611	19.3	18.6	1.2		
9	火	ごはん	ナポリタンバーグ・納豆あえ 野菜コーンスープ	牛乳 ★フレッシュサンド	635	27.4	23.8	1.5		
10	水	ごはん	鮭のマヨネーズ蒸し・野菜炒め みそ汁(さつま芋,ねぎ)・ブルーベリー	牛乳 ★川川人参混ぜおにぎり	617	26.2	15.6	1.5		
11	木	ごはん	炒り豆腐・じゃがそばろ きのこ汁・バナナ	牛乳 焼きそば	603	25.0	20.3	2.0		
12	金	ごはん	鶏肉と野菜の握り揚げ・ひやむぎサラダ みそ汁(小松菜,わかめ)・オレンジ	牛乳・カルシウムせんべい くまちゃんカステラ	607	20.8	19.4	2.0		
13	土				麦茶 ミレービスケット					
15	月	ごはん	かじきの香り焼き・ほうれん草とささみの酢あえ 五目みそ汁・バナナ	牛乳・肉みそうどん ★ゆでスナックえんどう	601	31.6	19.0	1.9		
16	火	ごはん	マーボー春雨・ブロッコリーのごま酢あえ ワンタンスープ・チーズ	牛乳・塩せんべい ピーチヨーグルト	614	20.9	24.0	1.6		
17	水	ごはん	野菜コロッケ・キャベツのツナマヨネーズあえ みそ汁(豆腐,玉ねぎ,油揚げ)	牛乳 ★おなかごまおにぎり	619	17.6	21.3	1.7		
18	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き・小松菜のしらすあえ みそ汁(じゃが芋,しめじ)・ブルーベリー	牛乳 豆腐入りきな粉ドーナツ	613	23.0	24.9	1.5		
19	金	ごはん	★トッピングカレー・きゅうりの中華風サラダ オレンジ	牛乳・じゃがいもおかき カルテツおさかなサブレ	611	18.4	22.1	1.8		
20	土				野菜ジュース きらきら星のパフ					
22	月	ごはん	鶏手羽の甘辛焼き・キャベツのごま酢あえ 豚汁	牛乳 ひじきチャーハン	609	26.8	20.9	1.6		
23	火	ごはん	ハオユ豆腐・ジャーマンポテト みそ汁(小町麩,なめこ)	牛乳 メロンパン風トースト	605	22.6	23.0	1.8		
24	水	ごはん	さばのみそ煮・切干大根の中華サラダ すまし汁(玉ねぎ,わかめ)	牛乳 豆乳もち	627	23.0	25.0	1.5		
25	木	ごはん	ビビンバ・金時豆の煮豆 みそけんちん汁・バナナ	牛乳 ★ふりふりポテト	602	20.6	25.1	1.6		
26	金	ごはん	ナゲット・マカロニサラダ みそ汁(じゃが芋,油揚げ)・オレンジ	牛乳 いちごクレープ	628	21.3	28.0	1.3		
27	土				麦茶 ミニハート					
30	火	納豆 ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・バイクドじゃが みそ汁(切干大根,人参)・ブルーベリー	牛乳 わかめスパゲティ	615	27.0	20.7	1.7		
・献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。 ・★はクッキング体験 ❀ご入園・ご進級❀おめでとうございます！ 保育園では、毎日給食の見本(サンプル)が「〇〇〇〇〇〇」に展示されています。 展示量は1歳6か月～2歳児の目安量(3歳以上児は見本の1.2倍量)です。 食材の使い方や切り方など参考にできれば幸いです。 降園前にお子さまとサンプルを見ながら給食の話をしてみたいと思います。					保育園栄養給与平均		614	23.3	22.0	1.7
					保育園栄養給与目標量		620	24.5	17.0	1.7 未満

