



6がつのこんだて



港北保育所（一般）

日	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ
		1～2歳児	1～5歳児共通	1～5歳児共通
1	火	牛乳	カレーライス ・ パナナ 胡瓜と大根の浅漬け	お誕生日ケーキ 牛乳
2	水	牛乳	ご飯 ・ 親子煮 ・ そうめん汁 胡瓜とわかめの酢の物 ・ パナナ	お菓子 牛乳
3	木	牛乳	園 外 保 育 献 立	お菓子 ヨーグルト
4	金	牛乳	ご飯 ・ 炒り鶏 ・ 納豆 ・ パナナ 白菜お浸し ・ みそ汁（もやし・わかめ）	お菓子・りんご 牛乳
5	土	牛乳	スパゲッティナポリタン ・ スティック胡瓜 フルーツ ・ 牛乳	お菓子 気になる野菜ジュース
7	月	牛乳	ご飯 ・ じゃが芋と鶏肉の煮込み ・ りんご ほうれん草ごま和え ・ みそ汁（白菜・揚げ）	お菓子 牛乳
8	火	牛乳	園 外 保 育 献 立	お菓子 牛乳
9	水	牛乳	ご飯 ・ 鮭のピカタ ・ ボイルキャベツ ふりかけ ・ 豆乳スープ（かぼちゃ） ・ パナナ	お菓子・オレンジ 牛乳
10	木	牛乳	ロールパン ・ クリームシチュー ・ りんご トマトとチーズのサラダ	お菓子 牛乳
11	金	牛乳	ご飯 ・ 豚汁 ・ 卵焼き(1/2) ほうれん草のおかか和え ・ オレンジ	かぼちゃドック 牛乳
12	土	牛乳	冷やしラーメン ・ かぼちゃのミルク煮 ミニオレンジジュース	お菓子 ジョア
14	月	牛乳	ご飯 ・ 肉じゃが(豚肉) ・ 塩ゆで枝豆 みそ汁（わかめ・ねぎ） ・ フルーツポンチ	お菓子 牛乳
15	火	牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ・すまし汁（ほうれん草・えのき） トマトと胡瓜の味噌ドレかけ ・ オレンジ	チーズとトマトのパン 牛乳
16	水	牛乳	なめたけご飯 ・ 魚の甘酢あんかけ かき卵汁（ねぎ） ・ パナナ	お菓子 気になる野菜ジュース
17	木	牛乳	ご飯 ・ ポークシチュー スパゲッティサラダ ・ りんご	お菓子 フルーチェ（いちご）
18	金	牛乳	ご飯 ・ さつま汁 ・ 焼き魚（鮭） ミニトマト ・ オレンジ	お菓子 牛乳
19	土	牛乳	ぶっかけうどん ・ ミニトマト バナナ ・ プリン	お菓子 気になる野菜ジュース
21	月	牛乳	ご飯 ・ 煮魚（タラ） ・ とうふサラダ みそ汁（芋・わかめ） ・ りんご	お菓子 牛乳
22	火	牛乳	ご飯 ・ おでん（塩味） ・ たたき胡瓜 そうめん汁（ほうれん草） ・ オレンジ	お菓子 牛乳
23	水	牛乳	ご飯 ・ ゆで豚みそソース ・ ミニトマト ボイルキャベツ ・ すまし汁（ふ・ねぎ） ・ オレンジ	さつま芋スティック 麦茶
24	木	牛乳	ご飯 ・ カレーラーメン ・ 手作りふりかけ（しらす） りんごサラダ	お菓子・バナナ 牛乳
25	金	牛乳	ご飯（小盛） ・ マカロニグラタン ・ いちご 胡瓜とコーンのサラダ ・ コンソメスープ（豆腐・人参）	お菓子 牛乳
26	土	牛乳	サンドイッチ ・ キャベツサラダ（ハム） フルーツ ・ 牛乳	お菓子 気になる野菜ジュース
28	月	牛乳	ご飯 ・ 豆乳ポトフ ・ ふりかけ ごぼうサラダ（和風） ・ オレンジ	お菓子 牛乳
29	火	牛乳	ご飯 ・ 炒り豆腐 ・ パンサンスー みそ汁（わかめ） ・ パナナ	お菓子 牛乳
30	水	牛乳	ご飯 ・ けんちん汁（鶏肉） ・ かぼちゃの甘煮 味付けのり ・ オレンジ	お菓子 ジョア

※午前のおやつについては、保育の流れにより昼食と一緒にすることもあります。
※仕入れの状況により献立・食材を変更する場合があります。

3～5歳児 エネルギー509kcal ・ タンパク20.4g ・ 脂質14.1g ・ 食塩1.6g
1～2歳児 エネルギー416kcal ・ タンパク16.7g ・ 脂質11.6g ・ 食塩1.6g