



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	木	牛乳	ご飯・豆乳ポトフ・バナナ ごぼうサラダ・ふりかけ	お菓子・りんご 牛乳
2	金	牛乳	ご飯・豚肉しょうが焼き・りんご ほうれん草おかか和え・すまし汁(ふ・わかめ)	お菓子 牛乳
3	土	牛乳	スパゲティ・ナポリタン・フルーツ ほうれん草ツナ和え・牛乳	お菓子 気になる野菜ジュース
5	月	牛乳	ご飯・じゃが芋と鶏肉煮込み・りんご ブロッコリーサラダ・みそ汁(白菜・揚げ)	お菓子 牛乳
6	火	牛乳	ご飯・蒸し鮭の照りつけ・オレンジ 大根おかかサラダ・すまし汁(ほうれん草・人参)	お菓子・バナナ 牛乳
7	水	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	フルーツクリームビスケット 牛乳
8	木	牛乳	ご飯・おでん(みそ)・オレンジ そうめん汁・ふりかけ	お菓子・バナナ 牛乳
9	金	牛乳	五目うどん・バナナ ほうれん草ごま和え	お菓子 ジュース
10	土	牛乳	焼きそば・フルーツ ミニトマト・牛乳	お菓子 気になる野菜ジュース
12	月	牛乳	ご飯・煮魚(タラ)・オレンジ 豆腐サラダ・みそ汁(いも・ねぎ)・納豆	お菓子 牛乳
13	火	牛乳	ご飯・肉じゃが(豚肉)・オレンジ キャベツとピーマンのごま和え・みそ汁(わかめ・ねぎ)	お菓子 ジョア
14	水	牛乳	ご飯・ポークチャップ・りんご スパゲティサラダ・みそ汁(豆腐・わかめ)	お菓子 牛乳
15	木	牛乳	ご飯・炒り豆腐・バナナ 胡瓜とわかめの酢の物・そうめん汁	さつまいもスティック 牛乳
16	金	牛乳	ご飯・鮭のムニエル・人参グラッセ・バナナ ポイルキャベツ・コーン豆乳スープ・ふりかけ	お菓子 牛乳
17	土	牛乳	五目あんかけ焼きそば・フルーツ ほうれん草お浸し・牛乳	お菓子 気になる野菜ジュース
19	月	牛乳	手作りふりかけおにぎり カレーラーメン・りんごサラダ	お菓子・バナナ 牛乳
20	火	牛乳	ご飯・豆腐ハンバーグ・りんご ブロッコリーサラダ・すまし汁(ほうれん草・えのき)	塩クッキー 牛乳
21	水	牛乳	ご飯・魚の甘酢あんかけ かき卵汁・オレンジ	お菓子 ジョア
22	木	牛乳	わかめおにぎり・鶏のから揚げ・バナナ スティック胡瓜・ミニトマト・ジュース	米粉蒸しパン 牛乳
23	金	牛乳	バターロール・クリームスープスパゲティ きゅうりと卵そぼろサラダ・ジュース	お麩の白黒ラスク 牛乳
24	土	牛乳	卵うどん・フルーツ ブロッコリーおかか煮	お菓子 気になる野菜ジュース
26	月	牛乳	親子丼・りんご たたき胡瓜・すまし汁(小松菜)	お菓子 ヨーグルト
27	火	牛乳	ご飯・豚肉の和風おろし・オレンジ ミニトマト・そうめん汁(小松菜)	手作りミニメロンパン 牛乳
28	水	牛乳	ご飯・タラフライ・バナナ チャブチェ・ミニトマト・みそ汁(ほうれん草)	バナナ風パフェ 牛乳
29	木	牛乳	わかめおにぎり・鶏のから揚げ・バナナ スティック胡瓜・ミニトマト・ジュース	お菓子 牛乳
30	金	牛乳	バターロール・マカロニグラタン(ホタテ)・バナナ スティック胡瓜・ミニトマト・コンソメスープ	おかかおにぎり 麦茶

※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