

日	曜日	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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	豆腐中華丼、みそ汁 ブロッコリー	お稲荷さん	豚かたロース、しばえび、 豆腐、油揚げ、削り節	こめ、植物油脂、砂糖、片 栗粉、マヨネーズ	にんにく、しょうが、にんじん、は くさい、乾しいたけ、たけのこ水 煮、チンゲンサイ、かぶ、こまつな、 ブロッコリー	493	20.3		
2	火	カレー丼 ほうれん草と人参のお浸し	揚げ芋 牛乳	豚かたロース、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油 脂、片栗粉、砂糖、さつま いも、薄力粉	にんじん、たまねぎ、ほうれん草	596	17.0		
3	水	すき焼き丼風、みそ汁 小松菜の磯和え	コーンマヨトースト 牛乳	豚かたロース、豆腐、削り 節、あまのり、牛乳	こめ、白滝、植物油脂、砂 糖、じゃがいも、食パン、 マヨネーズ	はくさい、根深ねぎ、たまねぎ、に んじん、こまつな、スイートコーン	594	24.1		
4	木	ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ 三色サラダ	こぶおにぎり たくあん	削り節、豚ひき肉、豆腐、 こんぶつくだ煮	こめ、パン粉、植物油脂	キャベツ、だいこん、にんじん、た まねぎ、レタス、きゅうり、スイー トコーン、たくあん漬	554	18.7		
5	金	ご飯、みそ汁 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し	黒糖パン のむヨーグルト	豆腐、削り節、豚かたロー ス、かつお節、乳酸菌飲料	こめ、植物油脂、じゃがい も、白滝、砂糖、食パン	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん、ほうれん草、 もやし	531	22.2		
6	土	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	まぐろ缶、チーズ、デザー トヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、クワッサン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グ リンピース、野菜ジュース	602	16.8		
8	月	マーボー丼、わかめスープ 人参の甘煮	フレンスクレープ 塩せんべい 牛乳	豆腐、豚ひき肉、わかめ、 かつお節、牛乳	こめ、植物油脂、砂糖、片 栗粉、ワッフル、塩せんべ い	たまねぎ、乾しいたけ、にら、にん じく、しょうが、だいこん、根深ね ぎ、にんじん	630	22.7		
9	火	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 キャベツときゅうりのごま和え	きな粉マカロニ 牛乳	油揚げ、削り節、鶏ひき 肉、きな粉、牛乳	こめ、パン粉、砂糖、片栗 粉、ごま、マカロニ	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、 たまねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、もやし	578	28.3		
10	水	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き 小松菜としめじのお浸し	ステーキカット ポテトフライ	削り節、さけ	こめ、砂糖、植物油脂、フ ライドポテト	キャベツ、たまねぎ、もやし、こま つな、にんじん、ほんしめじ	551	22.1		
11	木	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ 三色野菜のごま和え	わかめおにぎり きゅうりのおかか和え	わかめ、削り節、豚ひき 肉、鶏ひき肉、乾燥わか め、かつお節	こめ、パン粉、植物油脂、 砂糖、片栗粉、ごま	えのきたけ、だいこん、たまねぎ、 もやし、にんじん、きゅうり	612	24.3		
12	金	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	油揚げ、削り節、はんぺ ん、チーズ、ハム、牛乳	こめ、じゃがいも、薄力 粉、パン粉、植物油脂、ご ま、砂糖	たまねぎ、こまつな、にんじん、も やし、スイートコーン	635	25.5		
13	土	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	ハム、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 砂糖、クリームパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	483	16.3		
15	月	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き キャベツと人参のお浸し いちご	ふかし芋 牛乳	豆腐、削り節、鶏もも、か つお節、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、さつまいも	こまつな、だいこん、キャベツ、に んじん、いちご	529	27.4		
16	火	ポークカレーライス フルーツサラダ 福神漬	おから入りスコーン 牛乳	豚もも、スキムミルク、お から、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、マヨネーズ、 バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、りんご、みか ん缶、バナナ、レモン、きゅうり、干 しぶどう、福神漬	634	19.1		
17	水	ご飯、すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き コールスローサラダ	シリアルヨーグルト ウエハース	削り節、まこんぶ、めかじ き、ヨーグルト、スキムミ ルク	こめ、じゃがいも、マヨ ネーズ、植物油脂、コーン フレーク	ほうれん草、葉ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、にんじん、み かん缶、バナナ、レモン	538	22.3		
18	木	わかめうどん 野菜かき揚げ 小魚ときゅうりの和え物	ホットケーキ 牛乳	わかめ、小女子の佃煮、牛 乳	うどん、砂糖、さつまい も、薄力粉、植物油脂、 メープルシロップ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり	496	15.2		
19	金	味付ロール、キャベツのスープ 鮭のトマトソースかけ グリーンサラダ オレンジ	豆乳プリンタルト きらきらコーン 牛乳	さけ、牛乳	ロールパン、薄力粉、植物 油脂、バター、砂糖、タル ト	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、 トマト、パセリ、アスパラガス、レ タス、きゅうり、スイートコーン、 オレンジ	571	24.8		
20	土	たぬきうどん バナナ	たまごパン 野菜ジュース	わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、菓 子パン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	433	7.9		
22	月	ご飯、みそ汁 チキンナゲット 野菜炒め	デザートヨーグルト ウエハース	油揚げ、削り節、鶏ひき 肉、豆腐、デザートヨーグ ルト	こめ、マヨネーズ、片栗 粉、植物油脂	たまねぎ、ほんしめじ、キャベツ、 にんじん、もやし、ピーマン	516	19.6		
23	火	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 ブロッコリー オレンジ	さくらんぼゼリー 塩せんべい	削り節、豆腐、豚かたロー ス、しばえび	こめ、植物油脂、砂糖、片 栗粉、マヨネーズ、ゼ リー、塩せんべい	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、 にんじん、たけのこ水煮、乾しい たけ、にんにく、しょうが、チンゲン サイ、ブロッコリー、オレンジ	475	17.7		
24	水	わかめご飯、春雨入りわかめスープ ハムカツ ポテトサラダ いちご	鮭おにぎり きゅうりスティック	乾燥わかめ、わかめ、ハ ム、さけ	こめ、春雨、薄力粉、パン 粉、植物油脂、じゃがい も、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、スイートコー ン、いちご	615	21.9		
25	木	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 青菜ソテー キウイフルーツ	焼きそば	豆腐、削り節、鶏もも、豚 かたロース、あおのり	こめ、砂糖、植物油脂、中 華めん	もやし、根深ねぎ、しょうが、ほう れん草、にんじん、スイートコー ン、キウイフルーツ、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ	698	36.5		
26	金	ご飯、みそ汁 まぐろのバーベキュー風 フレッシュサラダ	いちごジャムサンド 牛乳	油揚げ、削り節、めかじ き、チーズ、牛乳	こめ、片栗粉、植物油脂、 砂糖、春雨、食パン	キャベツ、だいこん、アスパラガ ス、レタス、きゅうり、トマト、黄 ピーマン、いちごジャム	662	29.0		
27	土	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、デザー トヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 コッペパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、ト マト缶、野菜ジュース	458	16.9		
30	火	チキンライス、わかめスープ ツナと大根のサラダ ぶどうゼリー	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの変わり漬	鶏もも、わかめ、まぐろ 缶、しらす干し、かつお節	こめ、植物油脂、マヨネー ズ、ゼリー、砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、根深ねぎ、えのきたけ、だいこ ん、葉ねぎ、きゅうり	566	15.4		
<p>※4月10日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※4月24日(水)は、第一保育所5歳児のリクエストメニューです。 ※都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※麦茶は、献立表には記載してありません。</p>							<p>★初めて食べる食材については、アレルギー 症状の有無について事前にご家庭で確認を していただくようご協力をお願いします。</p>	<p>【月平均】塩分 2.4g</p>	562	21.3