

日	曜日	午前おやつ	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人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1	水	きらきら コーン	ビビンバ丼、みそ汁 ブロッコリー オレンジ	ころころドーナツ 牛乳	鶏ひき肉、削り節、鶏卵、 牛乳	植物油、砂糖、こめ、さ つまいも、マヨネーズ、 薄力粉、バター、粉糖	にんにく、しょうが、ほうれん草、も やし、きゅうり、にんじん、こまつな、 根深ねぎ、ブロッコリー、オレンジ	456	16.2
2	木	牛乳	たけのこご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き キャベツとツナのお浸し	こいのぼりせんべい フルーツヨーグルト	牛乳、まこんぶ、鶏もも、 油揚げ、わかめ、削り 節、まぐろ缶、ヨーグル ト	こめ、砂糖、片栗粉、植物 油脂、塩せんべい	にんじん、たけのこ、さやえんどう、 えのきたけ、だいこん、キャベツ、も も缶、みかん缶、バイン缶	400	22.5
7	火	クラッカー	ドライカレー、豆乳コーンスープ さつま芋の甘煮 ももゼリー	わかめおにぎり たくあん	豚ひき肉、豆乳、かつお 節、乾燥わかめ	クラッカー、こめ、植物 油脂、砂糖、さつまいも、 ゼリー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 スイートコーン、たくあん漬	482	11.9
8	水	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鮭の照焼き 切干大根の煮付け オレンジ	おから入りスコーン 牛乳	チーズ、削り節、さけ、油 揚げ、おから、牛乳	こめ、砂糖、植物油、薄 力粉、バター	こまつな、だいこん、たまねぎ、切干 しだいこん、にんじん、葉ねぎ、オレ ンジ	457	22.9
9	木	牛乳	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツの即席漬	黒糖パン 野菜ジュース	牛乳、わかめ、焼き竹輪、 あおのり	うどん、砂糖、薄力粉、植 物油脂、食パン	根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、にん じん、野菜ジュース	415	15.6
10	金	星っこ	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 千草あえ キウイフルーツ	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	豆腐、削り節、めかじき、 油揚げ、かつお節、チー ズ、牛乳	こめ、片栗粉、植物油、 砂糖、フライドポテト	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、ほ うれん草、にんじん、キウイフルーツ	462	21.3
11	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、チーズ、 ヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、菓子パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリ ンピース、野菜ジュース	446	14.2
13	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ 小松菜としめじのお浸し	フランクフルト 牛乳	チーズ、削り節鶏もも、 ソーセージ、牛乳	こめ、片栗粉、植物油、 砂糖	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんに く、しょうが、こまつな、にんじん、ほ んしめじ	484	24.8
14	火	バナナ	食パン、コーンスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	五平餅	鶏もも、豚ひき肉、鶏ひ き肉、鶏卵、牛乳、削り節	食パン、バター、パン粉、 植物油、マヨネーズ、 こめ、砂糖、ごま	バナナ、たまねぎ、スイートコーン、 にんじん、パセリ、ブロッコリー、 きゅうり	501	19.1
15	水	おこめリング	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き キャベツと人参のお浸し オレンジ	大学芋	削り節、さけ、かつお節	こめ、さつまいも、植物 油脂、砂糖	はくさい、だいこん、葉ねぎ、キャ ベツ、にんじん、オレンジ	326	15.1
16	木	きらきら コーン	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 鉄骨サラダ	お稲荷さん	削り節、豚かたロース、 しらす干し、油揚げ	こめ、じゃがいも、植物 油脂、黒砂糖、マヨネー ズ	たまねぎ、しょうが、にんにく、にん じん、グリーンピース、ひじき、だいこ ん、きゅうり、みかん缶	452	17.0
17	金	牛乳	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 三色野菜のごま和え	スティックパン のむヨーグルト	牛乳、豆腐、わかめ、削り 節、めかじき、乳酸菌飲 料	こめ、片栗粉、砂糖、植物 油脂、ごま、コッペパン	たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しよ うが、もやし、にんじん、きゅうり	441	23.3
18	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクリームパン 野菜ジュース	牛乳、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、クリームパン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマ ト缶、野菜ジュース	498	17.9
20	月	星っこ	ご飯、みそ汁 豆腐のミートローフ 山吹和え キウイフルーツ	ぶどうゼリー 塩せんべい	わかめ、油揚げ、削り節、 豚ひき肉、豆腐、鶏卵	こめ、パン粉、植物油、 砂糖、ゼリー、塩せんべ い	えのきたけ、たまねぎ、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、キウイフルーツ	407	14.2
21	火	バナナ	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ ほうれん草とコーンのソテー	プレーンヨーグルト ウエハース	削り節、豚肝臓、ヨーグ ルト	こめ、植物油、砂糖	バナナ、だいこん、ほんしめじ、たま ねぎ、スイートコーン、ほうれん草、 にんじん	349	13.8
22	水	牛乳	ご飯、みそ汁 フルコギ きゅうりスティック	ホットケーキ 牛乳	牛乳、豆腐、削り節、豚も も	こめ、砂糖、植物油、春 雨、薄力粉、メープルシ ロップ	キャベツ、根深ねぎ、にんにく、たま ねぎ、にんじん、にら、きゅうり	418	17.3
23	木	スティック チーズ	味付ロール、きのこスープ 鶏肉のトマトソース ドレッシングサラダ	茶めしおにぎり きゅうりの即席漬	チーズ、ベーコン、鶏も も	ロールパン、植物油、 片栗粉、バター、砂糖、こ め	ほんしめじ、えのきたけ、生しいた け、まいたけ、たまねぎ、トマト、にん じんに、パセリ、レタス、きゅうり、にん じん、スイートコーン	408	16.2
24	金	バナナ	ご飯、すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふきいも	ミートマカロニ 牛乳	削り節、まこんぶ、豆腐、 わかめ、さけ、豚ひき肉、 牛乳	こめ、砂糖、じゃがいも、 マカロニ、植物油	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、根深ねぎ、ぶなしめじ、トマト缶	379	16.7
25	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、ハム、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、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	583	17.5
27	月	おこめリング	ご飯、みそ汁 鶏肉の洋風焼き キャベツときゅうりのごま和え キウイフルーツ	味噌ポテト 牛乳	油揚げ、削り節、鶏もも、 牛乳	こめ、砂糖、植物油、ご ま、フライドポテト	こまつな、にんじん、たまねぎ、レモ ン、キャベツ、きゅうり、もやし、キウ イフルーツ	540	20.3
28	火	スティック チーズ	ポークカレーライス トマトときゅうりのサラダ オレンジ 福神漬	ツナサンド 牛乳	チーズ、豚もも、スキム ミルク、まぐろ缶、牛乳	こめ、じゃがいも、植物 油脂、薄力粉、砂糖、ロ ールパン、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、トマト、きゅう り、レタス、オレンジ、福神漬	498	18.6
29	水	牛乳	茶めし、みそ汁 チキンナゲット 焼きビーフン ゼリー	バナナ ウエハース 牛乳	牛乳、豆腐、わかめ、削り 節、鶏ひき肉、豚かた ロース	こめ、マヨネーズ、片栗 粉、植物油、ビーフン	なめこ、もやし、にんじん、にら、たま ねぎ、バナナ	543	20.3
30	木	きらきら コーン	ご飯、みそ汁 八宝菜 きゅうりの変わり漬	たぬきうどん	わかめ、削り節、豚かた ロース、なると	こめ、植物油、片栗粉、 砂糖、うどん、薄力粉	だいこん、根深ねぎ、はくさい、にん じん、たまねぎ、たけのこ水煮、生し いたけ、きゅうり	322	11.1
31	金	バナナ	ご飯、みそ汁 かじきのカレー揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え	きな粉ラスク 牛乳	削り節、めかじき、きな 粉、牛乳	こめ、さつまいも、片栗 粉、植物油、ごま、砂 糖、食パン、マーガリン	バナナ、チンゲンサイ、根深ねぎ、こ まつな、にんじん、もやし	524	20.1

※5月15日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。  
 ※5月29日(水)は、第二保育所5歳児のリクエストメニューです。  
 ※離乳食の完了期は1・2歳児のメニューを軟飯で提供します。  
 ※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。

★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。

【月平均】塩分 1.9g 450 17.8