

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	体の調子をよくするもの 緑群	I栄養 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	水	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	608	22.3		
2	木	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	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、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、パイナップル	486	27.3		
7	火	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	こめ、植物油、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	611	15.7		
8	水	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	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	608	29.7		
9	木	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	わかめ、焼き竹輪、あおのり	うどん、砂糖、薄力粉、植物油、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	437	16.3		
10	金	ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 干草あえ 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	628	29.2		
11	土	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	まぐろ缶、チーズ、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、砂糖、菓子パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、野菜ジュース	544	15.2		
13	月	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	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	648	33.1		
14	火	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	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	606	25.7		
15	水	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、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	417	21.3		
16	木	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、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	592	22.8		
17	金	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	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、ごま、コッペパン	たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり	497	26.6		
18	土	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	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、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	519	18.3		
20	月	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	516	19.7		
21	火	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	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	443	19.2		
22	水	ご飯、みそ汁 ブルコギ きゅうりスティック	ホットケーキ 牛乳	豆腐、削り節、鶏もも、牛乳	こめ、砂糖、植物油、春雨、薄力粉、マーブルシロップ	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	511	20.0		
23	木	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	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、にんにく、パセリ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン	588	21.6		
24	金	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	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	500	23.7		
25	土	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	ハム、チーズ、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油、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	605	17.6		
27	月	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	722	28.7		
28	火	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	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、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	658	23.4		
29	水	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	豆腐、わかめ、削り節、鶏ひき肉、豚かたロース、牛乳	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	666	23.9		
30	木	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	430	15.7		
31	金	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	チンゲンサイ、根深ねぎ、こまつな、にんじん、もやし	714	28.3		
<p>※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。 ※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 2.5g</p>	565	22.7