

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人あたり [kcal]	蛋白質 [g]	
1	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き 人参しりしり	シリアルヨーグルト	油揚げ、削り節、鶏もも、まぐろ缶、鶏卵、ヨーグルト、スキムミルク	塩せんべい、こめ、砂糖、植物油、コーンフレーク	だいこん、たまねぎ、にんじん、バナナ、レモン	380	16.9	
2	水	バナナ	ご飯、すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー	ホットケーキ 牛乳	まこんぶ、削り節、さけ、牛乳	こめ、砂糖、マヨネーズ、薄力粉、植物油、メープルシロップ	バナナ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、ブロッコリー	377	15.1	
3	木	牛乳	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ 三色サラダ オレンジ	黒糖ロール りんごジュース	牛乳、削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉	こめ、さつまいも、パン粉、植物油、砂糖、片栗粉、食パン	こまつな、根深ねぎ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン、オレンジ、りんご果実飲料	610	22.0	
4	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き 三色野菜のごま和え バナナ	ツナサンド のむヨーグルト	チーズ、わかめ、削り節、すけとうだら、まぐろ缶、乳酸菌飲料	こめ、マヨネーズ、パン粉、バター、植物油、砂糖、こま、ロールパン	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、バナナ	530	24.6	
5	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクワッサン 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、クワッサン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	520	16.4	
7	月	牛乳	 ご飯、セタ汁 鶏肉の味噌焼き キャベツとツナのお浸し	フルーツポンチ きらきらコーン	牛乳、削り節、鶏もも、まぐろ缶	こめ、そうめん、砂糖、植物油	オクラ、キャベツ、にんじん、もも缶、みかん缶、パイナップル缶	381	18.2	
8	火	バナナ	食パン、豆乳コンソースープ 豆腐ハンバーグ フレッシュサラダ キウイフルーツ	しらすしょうゆおにぎり たくあん	豆乳、豚ひき肉、豆腐、チーズ、しらす干し、かつお節	食パン、パン粉、植物油、砂糖、こめ	バナナ、スイートコーン、たまねぎ、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン、キウイフルーツ、葉ねぎ、たくあん漬	426	17.8	
9	水	おこめリング	 ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き ほうれん草と人参のお浸し オレンジ	五平餅	削り節、めかじき	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、もち米、こま	はくさい、だいこん、葉ねぎ、ほうれん草、にんじん、オレンジ	456	16.7	
10	木	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 じゃが芋のごま和え バナナ	焼きそば	牛乳、豆腐、わかめ、削り節、豚かたロース、あおのり	こめ、植物油、黒砂糖、じゃがいも、ごま、砂糖、中華めん	なめこ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、こまつな、バナナ、ピーマン、キャベツ	617	24.1	
11	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 ささみフライ パイナップルサラダ	鮭おにぎり きゅうりスティック	チーズ、削り節、鶏ささ身、さけ	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、パイナップル缶、レタス、にんじん、きゅうり	407	20.4	
12	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 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、砂糖、クリームパン	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	457	15.5	
14	月	いわしおかき	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 ひじきの煮つけ キウイフルーツ	おから入りスコーン 牛乳	削り節、鶏ひき肉、油揚げ、おから、牛乳	塩せんべい、こめ、じゃがいも、パン粉、砂糖、片栗粉、薄力粉、バター	たまねぎ、しょうが、ひじき、にんじん、さやいんげん、キウイフルーツ	477	20.5	
15	火	牛乳	ご飯、みそ汁 豆腐ともやしの炒め物 おくら納豆	ミートマカロニ 牛乳	牛乳、削り節、豆腐、豚かたロース、納豆、豚ひき肉	こめ、植物油、片栗粉、マカロニ	だいこん、にんじん、根深ねぎ、もやし、にら、オクラ、たまねぎ、トマト缶	468	23.3	
16	水	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース もやしとキャベツのごま和え	りんごジャムサンド 牛乳	チーズ、油揚げ、削り節、めかじき、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、ごま、食パン	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、りんごジャム	440	21.7	
17	木	おこめリング	ボークカレーライス ブロッコリーサラダ すいか 福神漬	ももゼリー いわしおかき	豚もも、スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物油、薄力粉、マヨネーズ、ゼリー、塩せんべい	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、スイートコーン、すいか、福神漬	417	10.6	
18	金	牛乳	ご飯、みそ汁 サーモンフライ ドレッシングサラダ	さつまいもと果のタルト きらきらコーン	牛乳、豆腐、削り節、べにさけ	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ、砂糖、タルト	はくさい、葉ねぎ、パセリ、レタス、きゅうり、にんじん、スイートコーン	485	18.3	
19	土	牛乳	 たぬきうどん バナナ	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、コッペパン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	322	8.5	
22	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ ツナと大根のサラダ	アイスクリーム 塩せんべい	油揚げ、削り節、豚肝臓、まぐろ缶、アイスクリーム	塩せんべい、こめ、植物油、砂糖、マヨネーズ	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん	524	15.2	
23	水	牛乳	ご飯、実だくさん汁 かじきの味噌揚げ きゅうりのごま和え	バナナ おこめリング 牛乳	牛乳、鶏もも、油揚げ、削り節、めかじき	こめ、さといも、板こんにゃく、植物油、マヨネーズ、ごま、砂糖	だいこん、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、葉ねぎ、しょうが、きゅうり、バナナ	468	21.7	
24	木	きらきらコーン	味付ロール、コールスロースープ 鶏肉のマーマレード焼き トマトときゅうりのサラダ オレンジ	きな粉のおはぎ	鶏もも、きな粉	ロールパン、植物油、砂糖、もち米、こめ	キャベツ、赤ピーマン、マーマレード、トマト、きゅうり、レタス、オレンジ	339	14.8	
25	金	バナナ	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ スパゲッティサラダ	フルーツヨーグルト ウエハース	油揚げ、削り節、さけ、ハム、ヨーグルト	こめ、薄力粉、植物油、バター、スパゲッティ、マヨネーズ	バナナ、こまつな、もやし、たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、きゅうり、もも缶、みかん缶	399	16.5	
26	土	牛乳	スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト	黒糖ロール 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、砂糖、食パン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピーマン、野菜ジュース	526	16.7	
28	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚肉の香味焼き ほうれん草のしらす和え すいか	茹でとうもろこし ぶどうゼリー	牛乳、豆腐、削り節、豚かたロース、かつお節、しらす干し	こめ、植物油、ゼリー	たまねぎ、にんじん、にんにく、ほうれん草、すいか、スイートコーン	478	18.8	
29	火	スティック チーズ	 わかめご飯、オニオンスープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ ゼリー	いわしおかき のむヨーグルト	チーズ、乾燥わかめ、ベーコン、鶏もも、乳酸菌飲料	こめ、植物油、片栗粉、じゃがいも、マヨネーズ、塩せんべい	たまねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、スイートコーン	462	20.5	
30	水	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 かじきの照焼き 中華サラダ	きな粉ラスク 牛乳	豆腐、削り節、めかじき、きな粉、牛乳	こめ、砂糖、春雨、植物油、食パン、マーガリン	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶	493	20.5	
31	木	バナナ	 きつねうどん 野菜かき揚げ ほうれん草のごま和え	茶めしおにぎり きゅうりの変わり漬	油揚げ	うどん、砂糖、さつまいも、薄力粉、植物油、ごま、こめ	バナナ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれん草、きゅうり	384	9.4	
※7月9日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※7月29日(火)の昼食は、第一保育所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 1.8g	456	17.9