

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I補材 [kcal]	蛋白質 [g]		
1	金	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き ナムル	チキンテリヤキサンド 牛乳	わかめ、豆腐、削り節、まこ んぶ、さけ、鶏もも、牛乳	こめ、マヨネーズ、砂糖、植 物油脂、ロールパン	根深ねぎ、ほうれん草、もやし、きゅう り、にんじん、たまねぎ、リーフレタス	587	26.9		
2	土	焼きそば ももゼリー	たまごパン 野菜ジュース	豚かたロース、あおのり	中華めん、植物油、ゼ リー、菓子パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベ ツ、野菜ジュース	461	8.7		
4	月	ご飯、みそ汁 肉じゃが きゅうりのおかか和え	きな粉マカロニ 牛乳	豆腐、削り節、豚かたロー ス、かつお節、きな粉、牛乳	こめ、植物油、じゃがい も、白滝、砂糖、マカロニ	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、きゅうり	536	22.0		
5	火	わかめうどん 納豆のかき揚げ 小松菜と人参のお浸し	わかめおにぎり たくあん	わかめ、納豆、乾燥わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、植物 油脂、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、さやえ んどう、こまつな、たくあん漬	463	12.0		
6	水	 ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き さつま芋のごま和え	梨 クラッカー	削り節、さけ	こめ、さつまいも、ごま、砂 糖、クラッカー	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、さや いんげん、にんじん、梨	405	21.6		
7	木	ドライカレー、豆腐スープ 鉄骨サラダ	いちごジャムサンド 牛乳	豚ひき肉、豆腐、ハム、しら す干し、牛乳	こめ、植物油、砂糖、マヨ ネーズ、食パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、葉 ねぎ、しょうが、ひじき、だいこん、きゅ うり、みかん缶、いちごジャム	586	20.7		
8	金	ピビンバ丼、すまし汁 ブロッコリー すいか	じゃが芋のオープン焼き 牛乳	鶏ひき肉、わかめ、削り節、 まこんぶ、チーズ、牛乳	植物油、砂糖、こめ、マヨ ネーズ、フライドポテト	にんにく、しょうが、ほうれん草、もや し、きゅうり、にんじん、えのきたけ、た まねぎ、ブロッコリー、すいか	639	23.1		
9	土	ミートソースパグッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	豚ひき肉、チーズ、ヨーグル ト	スパゲッティ、植物油、食 パン	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト 缶、野菜ジュース	558	19.4		
12	火	マーボー丼、わかめスープ ツナと大根のサラダ	いわしおかき ももゼリー りんごジュース	豆腐、豚ひき肉、わかめ、ま ぐろ缶	こめ、植物油、砂糖、片栗 粉、マヨネーズ、塩せんべ い、ゼリー	たまねぎ、乾しいたけ、にんにく、 しょうが、にんじん、だいこん、りんご 果実飲料	580	18.5		
13	水	肉野菜丼、みそ汁 南瓜の甘煮	フレンスクレーブ きらきらコーン 野菜ジュース	豚かたロース、わかめ、削り 節、かつお節	こめ、植物油、砂糖、じゃ がいも、ワッフル	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、野菜 ジュース	610	16.8		
14	木	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 さつま芋の甘煮	米粉マフィン のむヨーグルト	豚かたロース、かつお節、削 り節、乳酸菌飲料	こめ、植物油、さつまい も、砂糖、スポンジケーキ	にんにく、たまねぎ、にんじん	692	24.5		
15	金	カレー丼 人参の甘煮 福神漬	もものタルト 塩せんべい 野菜ジュース	豚かたロース、かつお節	こめ、じゃがいも、植物油 脂、片栗粉、砂糖、タルト、塩 せんべい	にんじん、たまねぎ、福神漬、野菜 ジュース	595	12.0		
16	土	ツナスパグッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 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、食パン	トマト缶、たまねぎ、にんじん、グリン ピース、野菜ジュース	561	17.4		
18	月	チキンライス、春雨入りわかめスープ 青のり入り粉ふきいも	デザートヨーグルト ウエハース	鶏もも、わかめ、あおのり、 デザートヨーグルト	こめ、植物油、春雨、じゃ がいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	374	12.0		
19	火	すきやき丼風、みそ汁 きゅうりの変わり漬	バームクーヘン 牛乳	豚かたロース、豆腐、削り 節、牛乳	こめ、白滝、植物油、砂糖	はくさい、根深ねぎ、こまつな、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり	550	21.7		
20	水	ご飯、すまし汁 鮭の照焼き キャベツとツナのお浸し	アイスクリーム いわしおかき	わかめ、削り節、まこんぶ、 さけ、まぐろ缶、アイスク リーム	こめ、砂糖、塩せんべい	えのきたけ、葉ねぎ、キャベツ、にんじ ん	501	24.0		
21	木	チキンカレーライス パインサラダ 福神漬	梨 きらきらコーン	鶏もも、スキムミルク	こめ、じゃがいも、植物油 脂、薄力粉、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、パイン缶、レタス、 福神漬、梨	443	11.6		
22	金	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ ほうれん草の磯和え	ごまラスク 牛乳	油揚げ、削り節、はんぺん、 チーズ、あまのり、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物 油脂、食パン、マーガリン、 ごま、砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、ほうれん草	659	26.8		
23	土	たぬきうどん 温州みかんゼリー	ミニクリームパン 野菜ジュース	わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、ゼ リー、クリームパン	根深ねぎ、野菜ジュース	391	7.9		
25	月	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 キャベツと人参のお浸し	茹でとうもろこし 温州みかんゼリー	油揚げ、削り節、鶏もも、か つお節	こめ、砂糖、ゼリー	だいこん、たまねぎ、しょうが、キャベ ツ、にんじん、スイートコーン	469	27.4		
26	火	食パン、わかめスープ 豆腐のミートローフ マカロニサラダ	こぶおにぎり きゅうりの即席漬	わかめ、豚ひき肉、豆腐、こ んぶつくだ煮	食パン、パン粉、植物油、 マカロニ、マヨネーズ、こ め、砂糖	にんじん、根深ねぎ、たまねぎ、きゅう り、みかん缶、サラダな	515	19.5		
27	水	 わかめご飯、コーンスープ 鶏のから揚げ 中華サラダ ゼリー	いわしおかき のむヨーグルト	乾燥わかめ、鶏もも、乳酸菌 飲料	こめ、片栗粉、植物油、春 雨、砂糖、塩せんべい	たまねぎ、スイートコーン、にんじん、 にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、 みかん缶	566	26.1		
28	木	ご飯、みそ汁 八宝菜 おくら納豆	ホットケーキ 牛乳	豆腐、削り節、豚かたロー ス、なると、納豆、牛乳	こめ、植物油、片栗粉、薄 力粉、メープルシロップ	だいこん、ほんしめじ、根深ねぎ、はく さい、にんじん、たまねぎ、生しいたけ、 オクラ	540	22.7		
29	金	ご飯、みそ汁 かじきの竜田揚げ じゃが芋のごま和え	フルーツポンチ きらきらコーン	わかめ、削り節、めかじき	こめ、片栗粉、植物油、 じゃがいも、ごま、砂糖	たまねぎ、にんじん、しょうが、こまつ な、もも缶、みかん缶、パイン缶	493	19.7		
30	土	スパゲッティナポリタン プレーンヨーグルト	スティックパン 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、砂 糖、コッペンパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、ピー マン、野菜ジュース	430	15.1		
<p>※8月6日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※8月27日(水)の昼食は、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 2.2g</p>	528	19.1