

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	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]			
1	水	みかん ジュース	肉野菜丼、みそ汁 きゅうりの即席漬け	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	豚かたロース、豆腐、油 揚げ、削り節、ハム、牛乳	こめ、植物油、砂糖、薄 力粉	みかん果実飲料、キャベツ、えのき たけ、たまねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、スイートコーン	459	16.7			
2	木	バナナ	カレー丼 ほうれん草と人参のお浸し 福神漬け	フランクフルト	豚かたロース、ソーセ ージ	こめ、じゃがいも、植物 油脂、片栗粉、砂糖	バナナ、にんじん、たまねぎ、ほう れん草、福神漬	423	13.1			
3	金	スティック チーズ	マーボー丼、野菜スープ 人参の甘煮	バナナ 塩せんべい のむヨーグルト	チーズ、豆腐、豚ひき肉、 かつお節、乳酸菌飲料	こめ、植物油、砂糖、片 栗粉、塩せんべい	たまねぎ、乾しいたけ、にら、にん にく、しょうが、にんじん、ほんし めじ、キャベツ、バナナ	479	20.9			
4	土	牛乳	スパゲッティボリタン デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、ハム、デザート ヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、砂糖、コッペパン	トマト缶、たまねぎ、ほんしめじ、 ピーマン、野菜ジュース	376	12.0			
6	月	牛乳 おこめリング	ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮	わかめおにぎり	牛乳、削り節、豚ひき肉、 豆腐、かつお節、乾燥わ かめ	こめ、パン粉、植物油、 砂糖	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、 かぼちゃ	483	17.6			
7	火	バナナ	ご飯、みそ汁 △つくねの甘辛煮 ポテトサラダ	いちごジャムサンド 牛乳	削り節、鶏ひき肉、牛乳	こめ、パン粉、砂糖、片栗 粉、じゃがいも、マヨ ネーズ、食パン	バナナ、だいこん、たまねぎ、しょ うが、きゅうり、にんじん、スイ ートコーン、いちごジャム	495	19.8			
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	黒糖ロール 野菜ジュース	チーズ、豆腐、削り節、さ け、油揚げ	こめ、砂糖、植物油、食 パン	はくさい、たまねぎ、切干だいこ ん、にんじん、葉ねぎ、野菜ジュ ース	535	22.7			
9	木	きらきらコーン	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ 小松菜ともやしのごま和え	ホットケーキ 牛乳	削り節、豚ひき肉、鶏ひ き肉、牛乳	こめ、じゃがいも、パン 粉、植物油、砂糖、片栗 粉、ごま、薄力粉、メー プルシロップ	たまねぎ、こまつな、もやし、にん じん	492	20.2			
10	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 白身魚の変わり焼き 青菜ソテー	茶めしおにぎり	チーズ、豆腐、削り節、す けとうだら	こめ、マヨネーズ、パン 粉、バター、植物油	キャベツ、根深ねぎ、ほうれん草、 にんじん、もやし、スイートコーン	415	18.1			
11	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	ミニクリームパン 塩せんべい 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、ク リームパン、塩せんべい	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	412	10.4			
13	月	牛乳 おこめリング	ご飯、みそ汁 八宝菜 きゅうりスティック	おから入り スコーン 牛乳	牛乳、削り節、豚かた ロース、なると、おから	こめ、植物油、片栗粉、 薄力粉、バター、砂糖	ほうれん草、にんじん、はくさい、 たまねぎ、生しいたけ、きゅうり	462	17.0			
14	火	スティック チーズ	食パン、オニオンスープ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ	こぶおにぎり	チーズ、ベーコン、豚ひ き肉、鶏ひき肉、ハム、こ んぶつくだ煮	食パン、植物油、パン 粉、スパゲッティ、マヨ ネーズ、こめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり	489	21.0			
15	水	バナナ	 ご飯、みそ汁 かしきの蒲焼き ほうれん草ともやしのお浸し	ふかし芋	削り節、めかじき、かつ お節	こめ、片栗粉、植物油、 砂糖、さつまいも	バナナ、キャベツ、だいこん、葉 ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし	329	14.1			
16	木	おこめリング	けんちんうどん 三色野菜のごま和え	鮭おにぎり	まこんぶ、かつお節、豚 かたロース、豆腐、さけ	うどん、植物油、さと いも、砂糖、ごま、こめ	ごぼう、にんじん、だいこん、根深 ねぎ、もやし、きゅうり	314	10.8			
17	金	スティック チーズ	すきやき丼風、みそ汁 きゅうりのおかか和え	デザートヨーグルト きらきらコーン	チーズ、豚かたロース、 豆腐、削り節、かつお節、 デザートヨーグルト	こめ、白滝、植物油、砂 糖	はくさい、根深ねぎ、えのきたけ、 ほうれん草、きゅうり、にんじん	342	15.3			
18	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクワッサン 野菜ジュース	牛乳、豚ひき肉、ヨーグ ルト	スパゲッティ、植物油 脂、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	527	16.9			
20	月	牛乳 おこめリング	ご飯、みそ汁 肉じゃが ブロッコリー	ももゼリー 塩せんべい	牛乳、豆腐、削り節、豚か たロース	こめ、植物油、じゃが いも、白滝、砂糖、マヨ ネーズ、ゼリー、塩せん べい	なめこ、根深ねぎ、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん、ブロッコリー	446	14.7			
21	火	きらきらコーン	わかめご飯、みそ汁 チキンナゲット 中華サラダ	ハームクーヘン	乾燥わかめ、削り節、鶏 ひき肉、豆腐	こめ、マヨネーズ、片栗 粉、植物油、春雨、砂糖	はくさい、ほんしめじ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、もやし、みか ん缶	386	12.3			
22	水	バナナ	ご飯、みそ汁 鮭の塩焼き ごま酢和え オレンジ	ステーキカット ポテトフライ 牛乳	油揚げ、削り節、さけ、牛 乳	こめ、ごま、砂糖、フライ ドポテト、植物油	バナナ、キャベツ、えのきたけ、だ いこん、にんじん、きゅうり、オレ ンジ	500	19.6			
23	木	牛乳 おこめリング	ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青菜の納豆和え	焼きそば	牛乳、削り節、まこんぶ、 豆腐、鶏もも、納豆、豚か たロース、あおのり	こめ、砂糖、植物油、中 華めん	えのきたけ、たまねぎ、ほうれん 草、にんじん、ピーマン、キャベツ	560	26.6			
24	金	スティック チーズ	 チキンカレーライス パインサラダ 福神漬け いちご	ココア蒸しパン 牛乳	チーズ、鶏もも、スキム ミルク、牛乳	こめ、じゃがいも、植物 油脂、薄力粉、マヨネ ーズ、砂糖	にんじん、たまねぎ、パイン缶、レ タス、福神漬、いちご	456	14.7			
25	土	牛乳	ツナスパゲッティ デザートヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、デザ ートヨーグルト	スパゲッティ、植物油 脂、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	516	15.4			
27	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 ほうれん草の磯和え バナナ	ころころドーナツ 牛乳	チーズ、削り節、豚かた ロース、豆腐、あまのり、 鶏卵、牛乳	こめ、じゃがいも、白滝、 植物油、砂糖、薄力粉、 バター、粉糖	だいこん、はくさい、根深ねぎ、に んじん、ほうれん草、バナナ	489	19.7			
28	火	おこめリング	ご飯、みそ汁 油淋鶏 ひじきの煮つけ オレンジ	りんごジャムサンド 牛乳	削り節、鶏もも、油揚げ、 牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物 油脂、食パン	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、 根深ねぎ、にんにく、しょうが、ひ じき、にんじん、さやいんげん、オ レンジ、りんごジャム	488	19.0			
30	木	きらきらコーン	チキンライス、青菜のスープ ツナモヤシマン バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	鶏もも、まぐろ缶、スキ ムミルク、牛乳	こめ、植物油、じゃが いも、砂糖、薄力粉、黒 砂糖	たまねぎ、にんじん、グリーンピー ス、ほうれん草、ピーマン、もやし、 バナナ	438	15.6			
<p>※4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。 ※4月24日(金)の昼食は、第四保育所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。</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>		【月平均】塩分 1.9g	452	17.0