

| 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 | 1人当たり [kcal] | 蛋白質 [g] | | |
|---|----|--|-----------------------------|--------------------------------|---|--|---|---------------------|-----|------|
| 1 | 水 | 肉野菜丼、みそ汁 きゅうりの即席漬 | 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 | 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 | 585 | 22.8 | | |
| 2 | 木 | カレー丼 ほうれん草と人参のお浸し 福神漬 | 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、片栗粉、砂糖 | にんじん、たまねぎ、ほうれん草、福神漬 | 565 | 18.5 | | |
| 3 | 金 | 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 | 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、にんにく、しょうが、にんじん、ほんしめじ、キャベツ、バナナ | 564 | 23.4 | | |
| 4 | 土 | スパゲッティナポリタン デザートヨーグルト | スティックパン 野菜ジュース | ハム、デザートヨーグルト | 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 | 392 | 11.4 | | |
| 6 | 月 | ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ 南瓜の甘煮 | わかめおにぎり | 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 | 555 | 20.1 | | |
| 7 | 火 | 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 | 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 | 634 | 27.1 | | |
| 8 | 水 | 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 | 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、切干しいたけ、にんじん、葉ねぎ、野菜ジュース | 615 | 27.3 | | |
| 9 | 木 | 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、こま、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 | 654 | 27.4 | | |
| 10 | 金 | 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 | 豆腐、削り節、すけとうだら、チーズ | 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 | 549 | 22.7 | | |
| 11 | 土 | 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 | 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 | 406 | 8.7 | | |
| 13 | 月 | 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 | 削り節、豚かたロース、なるど、おから、牛乳 | 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 | 524 | 19.3 | | |
| 14 | 火 | 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 | ベーコン、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、こんぶつくじ煮 | 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 | 650 | 26.8 | | |
| 15 | 水 |  ご飯、みそ汁 かじきの蒲焼き 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 | キャベツ、だいこん、葉ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし | 431 | 19.7 | | |
| 16 | 木 | 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、こま、こめ | ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、もやし、きゅうり | 403 | 15.1 | | |
| 17 | 金 | 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 | 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 | 420 | 17.9 | | |
| 18 | 土 | 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 | 豚ひき肉、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 | 544 | 16.9 | | |
| 20 | 月 | 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 | 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 | 453 | 14.9 | | |
| 21 | 火 | わかめご飯、みそ汁 チキンナゲット 中華サラダ | バームクーヘン | 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 | 520 | 16.8 | | |
| 22 | 水 | 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 | 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 | 678 | 27.9 | | |
| 23 | 木 | ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青菜の納豆和え | 焼きそば | 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 | 664 | 33.2 | | |
| 24 | 金 |  チキンカレーライス バイナサラダ 福神漬 いちご | ココア蒸しパン 牛乳 | 鶏もも、スキムミルク、牛乳 | こめ、じゃがいも、植物油、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 | 599 | 17.9 | | |
| 25 | 土 | 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 | まぐろ缶、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、にんじん、グリーンピース、野菜ジュース | 536 | 15.0 | | |
| 27 | 月 | 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 | 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 | 622 | 23.6 | | |
| 28 | 火 | 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、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 | 629 | 25.7 | | |
| 30 | 木 | 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 | 580 | 21.6 | | |
| <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。 ※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 2.4g</p> | 551 | 20.9 |