

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	I栄養 [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	スティック チーズ	たけのこご飯、みそ汁 豆腐のまさご揚げ キャベツときゅうりのごま和え	こいのぼりせんべい フルーツヨーグルト	チーズ、まこんぶ、鶏もも、油揚げ、わかめ、削り節、豆腐、むきえび、鶏ひき肉、しらす干し、ヨーグルト	こめ、砂糖、片栗粉、植物油、ごま、塩せんべい	にんじん、たけのこ、きやえんどう、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、もやし、もも缶、みかん缶	378	17.4
2	土	牛乳	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、まぐろ缶、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	532	16.9
7	木	おこめリング	ポークカレーライス ツナと大根のサラダ 福神漬け 温州みかんゼリー	ハムとコーンの もちりパン 牛乳	豚もも、スキムミルク、まぐろ缶、ハム、牛乳	こめ、じゃがいも、植物油、薄力粉、マヨネーズ、ゼリー	にんじん、たまねぎ、だいこん、福神漬、スイートコーン	527	15.2
8	金	きらきらコーン	豚肉の香味焼き丼、みそ汁 ほうれん草と人参のお浸し バナナ	鮭おにぎり きゅうりの即席漬け	豚かたロース、かつお節、豆腐、削り節、さけ	こめ、植物油、砂糖	にんにく、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれん草、バナナ、きゅうり	461	16.9
9	土	牛乳	焼きそば デザートヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	牛乳、豚かたロース、あおのり、デザートヨーグルト	中華めん、植物油、コッペパン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、野菜ジュース	409	13.4
11	月	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 鶏肉の照焼き ほうれん草ともやしのお浸し	きな粉マカロニ 牛乳	チーズ、油揚げ、削り節、鶏もも、かつお節、きな粉、牛乳	こめ、じゃがいも、砂糖、マカロニ	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし	418	20.5
12	火	牛乳	ご飯、みそ汁 ブルコギ ブロッコリー オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	牛乳、削り節、豚かたロース	こめ、砂糖、植物油、春雨、マヨネーズ、食パン	はくさい、だいこん、葉ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、にら、ブロッコリー、オレンジ、野菜ジュース	572	17.8
13	水	バナナ	 納豆 ご飯、すまし汁 鶏肉の味噌焼き 鉄骨サラダ	ふかし芋	わかめ、削り節、まこんぶ、鶏もも、しらす干し	こめ、砂糖、植物油、マヨネーズ、さつまいも	バナナ、えのきたけ、たまねぎ、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶	352	14.9
14	木	牛乳	わかめうどん 野菜かき揚げ キャベツとツナのお浸し	こぶおにぎり きゅうりスティック	牛乳、わかめ、まぐろ缶、こんぶつくだ煮	うどん、砂糖、さつまいも、薄力粉、植物油、こめ	根深ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり	389	11.5
15	金	バナナ	ご飯、みそ汁 かじきの香味ソース 焼きビーフン オレンジ	ココアパン 牛乳	豆腐、削り節、めかじき、豚かたロース、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、ピーマン、バター、ロール	バナナ、なめこ、葉ねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、オレンジ	499	21.4
16	土	牛乳	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 塩せんべい 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、クリームパン、塩せんべい	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶、野菜ジュース	484	16.9
18	月	牛乳	ご飯、春雨入りわかめスープ 豆腐のミートローフ 三色サラダ オレンジ	さつま入り 味噌蒸しパン のむヨーグルト	牛乳、わかめ、豚ひき肉、豆腐、乳酸菌飲料	こめ、春雨、パン粉、植物油、薄力粉、砂糖、バター、さつまいも	にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、スイートコーン、オレンジ	497	19.2
19	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ	プレーンヨーグルト きらきらコーン	削り節、鶏もも、ヨーグルト	塩せんべい、こめ、片栗粉、植物油、マヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、もやし、しょうが、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、スイートコーン	367	18.2
20	水	牛乳	ご飯、すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き さつま芋のごま和え バナナ	ぶどうゼリー 塩せんべい	牛乳、削り節、まこんぶ、豆腐、さけ	こめ、マヨネーズ、砂糖、植物油、さつまいも、ごま、ゼリー、塩せんべい	えのきたけ、たまねぎ、さやいんげん、にんじん、バナナ	438	15.0
21	木	おこめリング	わかめご飯、みそ汁 焼きメンチカツ ほうれん草のしらす和え	もものタルト ウエハース 牛乳	乾燥わかめ、削り節、豚ひき肉、しらす干し、牛乳	こめ、パン粉、片栗粉、植物油、タルト	だいこん、にんじん、根深ねぎ、キャベツ、たまねぎ、ほうれん草	509	17.5
22	金	スティック チーズ	食パン、キャベツのスープ 鶏肉のトマトソース 粉ふきいも オレンジ	ツナカレーおにぎり	チーズ、鶏もも、まぐろ缶	食パン、片栗粉、植物油、バター、じゃがいも、こめ、砂糖	キャベツ、たまねぎ、生しいたけ、トマト缶、にんにく、パセリ、オレンジ、にんじん	403	17.3
23	土	牛乳	たぬきうどん バナナ	たまごパン 野菜ジュース	牛乳、わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、菓子パン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	364	8.5
25	月	牛乳	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 中華サラダ	ミートマカロニ 牛乳	牛乳、油揚げ、削り節、豚肝臓、豚ひき肉	こめ、植物油、砂糖、春雨、マカロニ	キャベツ、ほんしめじ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶、たまねぎ、トマト缶	481	21.7
26	火	いわしおかき	ご飯、みそ汁 鶏肉の紅茶煮 小松菜ともやしのごま酢和え オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	わかめ、削り節、鶏もも、きな粉、牛乳	塩せんべい、こめ、植物油、黒砂糖、ごま、砂糖、食パン、マーガリン	はくさい、だいこん、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、もやし、オレンジ	551	30.3
27	水	バナナ	 リクエスト メニュー 茶めし、すまし汁 かじきのバーベキュー風 パインサラダ ゼリー	ウイナーロール のむヨーグルト	まこんぶ、削り節、めかじき、ソーセージ、乳酸菌飲料	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、春雨、マヨネーズ、薄力粉	バナナ、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、根深ねぎ、パイナップル、レタス	544	18.8
28	木	牛乳	味付ロール、オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティとコーンのソテー	わかめおにぎり たくあん	牛乳、ベーコン、鶏もも、乾燥わかめ	ロールパン、植物油、スパゲッティ、こめ	たまねぎ、マーマレード、スイートコーン、にんじん、たくあん漬	387	18.7
29	金	スティック チーズ	ご飯、みそ汁 サーモンフライ チョレギサラダ	焼きうどん	チーズ、豆腐、削り節、べにざけ、あまのり、豚かたロース、あおのり	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、マヨネーズ、ごま、うどん	こまつな、もやし、パセリ、レタス、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン	414	19.3
30	土	牛乳	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	牛乳、ハム、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	509	13.9

※5月13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27日(水)の昼食は、第五保育所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 1.7g 456 17.4