



日	曜日	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補* - [kcal]	蛋白質 [g]		
1	金	たけのご飯、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	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 脂、ごま、塩せんべい	にんじん、たけのこ、さやえんどう、 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	500	21.6		
2	土	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	まぐろ缶、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	552	16.5		
7	木	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 脂、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	683	21.2		
8	金	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、植物油脂、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	619	23.9		
9	土	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	豚かたロース、あおのり、 デザートヨーグルト	中華めん、植物油脂、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	440	13.3		
11	月	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	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	556	26.8		
12	火	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	削り節、豚かたロース	こめ、砂糖、植物油脂、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	615	18.1		
13	水	 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、植物油脂、マヨ ネーズ、さつまいも	えのきたけ、たまねぎ、ひじき、だい こん、きゅうり、みかん缶	459	21.0		
14	木	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	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、植物油脂、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	470	11.9		
15	金	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 脂、ビーフン、バターロー ル	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	682	31.0		
16	土	ミートソーススパゲッティ プレーンヨーグルト	ミニクリームパン 塩せんべい 野菜ジュース	豚ひき肉、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 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	501	16.9		
18	月	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	わかめ、豚ひき肉、豆腐、牛 乳、乳酸菌飲料	こめ、春雨、パン粉、植物油 脂、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	590	20.8		
19	火	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	こめ、片栗粉、植物油脂、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	468	24.0		
20	水	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	削り節、まこんぶ、豆腐、さ け	こめ、マヨネーズ、砂糖、植 物油脂、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	491	16.7		
21	木	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 脂、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	620	24.1		
22	金	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	鶏もも、まぐろ缶	食パン、片栗粉、植物油脂、 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 ジュ、にんじん	530	21.2		
23	土	たぬきうどん バナナ	たまごパン 野菜ジュース	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	433	7.9		
25	月	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	油揚げ、削り節、豚肝臓、豚 ひき肉、牛乳	こめ、植物油脂、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	600	26.6		
26	火	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	こめ、植物油脂、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	723	35.7		
27	水	 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	ウインナーロール 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、植物油脂、砂 糖、春雨、マヨネーズ、薄力 粉	ほうれん草、にんじん、えのきたけ、 根深ねぎ、パイン缶、レタス	704	25.1		
28	木	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	ベーコン、鶏もも、乾燥わ かめ	ロールパン、植物油脂、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	520	23.7		
29	金	ご飯、みそ汁 サーモンフライ チョレギサラダ	焼きうどん	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 脂、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	543	24.3		
30	土	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	ハム、デザートヨーグルト	スパゲッティ、植物油脂、 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	525	13.3		
※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。 ※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 2.3g	558	21.1