

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補材 - [kcal]	蛋白質 [g]		
1	月	ご飯、みそ汁 鶏肉の蒲焼き じゃが芋のごま和え バナナ	黒糖蒸パン のむヨーグルト	油揚げ、削り節、鶏もも、スキムミルク、乳酸菌飲料	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、じゃがいも、ごま、薄力粉、黒砂糖	キャベツ、にんじん、こまつな、バナナ	616	29.7		
2	火	ご飯、みそ汁 豆腐の中華煮 きゅうりスティック	南瓜パイ 牛乳	わかめ、削り節、豆腐、豚かた、ろース、しばえび、牛乳	こめ、植物油、砂糖、片栗粉、きょうざの皮	たまねぎ、ほんしめじ、はくさい、にんじん、乾しいたけ、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、きゅうり、かぼちゃ	541	22.0		
3	水	ご飯、みそ汁 照焼きハンバーグ そうめんチャンプル オレンジ	黒糖ロール 野菜ジュース	豆腐、削り節、豚ひき肉、鶏ひき肉、まぐろ缶、かつお節	こめ、パン粉、植物油、砂糖、片栗粉、そうめん、食パン	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、オレンジ、野菜ジュース	785	29.0		
4	木	ご飯、みそ汁 キャベツと豚肉の炒め煮 ブロッコリー	田舎まんじゅう 牛乳	豆腐、削り節、豚かた、ろース、あずきあん、牛乳	こめ、片栗粉、植物油、砂糖、マヨネーズ、薄力粉	にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、根深ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく、ブロッコリー	662	22.8		
5	金	ご飯、みそ汁 はんぺんのチーズ揚げ ほうれん草ともやしのお浸し	いちごジャムサンド 牛乳	削り節、はんぺん、チーズ、かつお節、牛乳	こめ、薄力粉、パン粉、植物油、食パン	はくさい、にんじん、根深ねぎ、ほうれん草、もやし、いちごジャム	574	24.3		
6	土	ツナスパゲッティ プレーンヨーグルト	スティックパン 野菜ジュース	まぐろ缶、ヨーグルト	スパゲッティ、植物油、砂糖、コッペパン	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	418	13.2		
8	月	ご飯、豆腐スープ 鶏肉の洋風焼き もやしとキャベツのごま和え バナナ	味噌ポテト 牛乳	豆腐、ハム、鶏もも、削り節、牛乳	こめ、砂糖、植物油、ごま、フライドポテト	葉ねぎ、しょうが、たまねぎ、レモン、もやし、キャベツ、にんじん、バナナ	734	28.3		
9	火	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 ウエハース 牛乳	削り節、豚かた、ろース、豆腐、あまのり、牛乳	こめ、白滝、植物油、砂糖	にんじん、たまねぎ、はくさい、根深ねぎ、ほうれん草、バナナ	530	21.6		
10	水	 ご飯、みそ汁 かじきの竜田揚げ キャベツとツナのお浸し	五平餅	削り節、めかじき、まぐろ缶	こめ、片栗粉、植物油、もち米、砂糖、ごま	だいこん、ほんしめじ、たまねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん	553	22.7		
11	木	ご飯、みそ汁 鶏肉のピネガー煮 鉄骨サラダ オレンジ	フランクフルト 牛乳	わかめ、削り節、鶏もも、しらす干し、ソーセージ、牛乳	こめ、砂糖、マヨネーズ、植物油	えのきたけ、にんじん、しょうが、ひじき、だいこん、きゅうり、みかん缶、オレンジ	700	38.4		
12	金	食パン、野菜スープ ハムカツ スパゲッティとコーンのソテー	わかめおにぎり きゅうりの変わり漬け	ハム、乾燥わかめ	食パン、薄力粉、パン粉、植物油、スパゲッティ、こめ、砂糖	にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、キャベツ、スイートコーン、きゅうり	548	23.6		
13	土	ミートソーススパゲッティ デザートヨーグルト	ミニクリームパン 塩せんべい 野菜ジュース	豚ひき肉、デザートヨーグルト	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	485	15.6		
15	月	ご飯、みそ汁 つくねの甘辛煮 キャベツときゅうりのごま和え バナナ	じゃが芋のオープン焼き のむヨーグルト	油揚げ、削り節、鶏ひき肉、チーズ、乳酸菌飲料	こめ、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま、フライドポテト、植物油	だいこん、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、バナナ	651	28.1		
16	火	ご飯、すまし汁 マーボー豆腐 ブロッコリーのナムル	ソース焼きそば	まこんぶ、削り節、豆腐、豚ひき肉、豚かた、ろース、あおのり	こめ、植物油、砂糖、片栗粉、中華めん	ほうれん草、たまねぎ、根深ねぎ、乾しいたけ、にんにく、しょうが、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、キャベツ	579	24.0		
17	水	ご飯、みそ汁 鮭のトマトソースかけ マカロニサラダ	きな粉パン 牛乳	わかめ、削り節、さけ、きな粉、牛乳	こめ、薄力粉、植物油、バター、マカロニ、マヨネーズ、バターロール、砂糖	だいこん、根深ねぎ、たまねぎ、トマト缶、パセリ、にんじん、きゅうり、みかん缶、サラダ菜	615	27.2		
18	木	ご飯、みそ汁 豚肉の紅茶煮 小松菜のしらす和え	温州みかんゼリー 塩せんべい 牛乳	削り節、豚かた、ろース、しらす干し、牛乳	こめ、植物油、黒砂糖、ゼリー、塩せんべい	キャベツ、ほんしめじ、たまねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、グリーンピース、こまつな、きゅうり	596	25.0		
19	金	ご飯、凍豆腐のスープ かじきの味噌マヨ焼き 切干大根の煮付け オレンジ	さつまいもと栗のタルト ウエハース 牛乳	凍り豆腐、豚かた、ろース、めかじき、油揚げ、削り節、牛乳	こめ、春雨、植物油、マヨネーズ、砂糖、タルト	きくらげ、にんじん、根深ねぎ、はくさい、葉ねぎ、しょうが、切干しいたけ、オレンジ	727	28.0		
20	土	たぬきうどん バナナ	黒糖ロール 野菜ジュース	わかめ	うどん、砂糖、薄力粉、食パン	根深ねぎ、バナナ、野菜ジュース	450	9.9		
22	月	ご飯、みそ汁 豚レバーの甘辛揚げ 中華サラダ	プレーンヨーグルト おこめリング	豆腐、削り節、豚肝臓、ヨーグルト	こめ、植物油、砂糖、春雨	こまつな、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、みかん缶	504	21.7		
23	火	 カレーうどん ツナモヤシマン フルーツポンチ	きな粉のおはぎ	豚かた、ろース、削り節、まぐろ缶、きな粉	うどん、じゃがいも、植物油、片栗粉、砂糖、もち米、こめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、もも缶、みかん缶、パイン缶	549	16.6		
24	水	ピビンバ丼、春雨入りわかめスープ 南瓜の甘煮 バナナ	おから入りスコーン 牛乳	鶏ひき肉、わかめ、かつお節、おから、牛乳	植物油、砂糖、こめ、春雨、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、バナナ	626	20.0		
25	木	味付ロール、青菜のスープ 煮込みハンバーグ レズンサラダ オレンジ	しらすしょうゆおにぎり きゅうりの昆布和え	豚ひき肉、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節、こんぶつくだ煮	ロールパン、じゃがいも、パン粉、植物油、砂糖、こめ	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、干しぶどう、にんじん、オレンジ、葉ねぎ、きゅうり	635	25.4		
26	金	ご飯、けんちん汁 かじきの照焼き ほうれん草とキャベツのごま味噌和え バナナ	フルーツヨーグルト	削り節、めかじき、かつお節、ヨーグルト	こめ、さといも、植物油、砂糖、ごま	にんじん、だいこん、はくさい、根深ねぎ、ほうれん草、キャベツ、バナナ、もも缶、みかん缶、パイン缶	467	22.6		
27	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、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	13.4		
29	月	ご飯、みそ汁 油淋鶏 三色野菜のごま和え オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳	削り節、鶏もも、ソーセージ、牛乳	こめ、片栗粉、砂糖、植物油、ごま、薄力粉	キャベツ、だいこん、葉ねぎ、根深ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、オレンジ	664	26.1		
30	火	ご飯、みそ汁 豚肉の香味焼き トマトときゅうりのサラダ	シリアルヨーグルト	わかめ、削り節、豚かた、ろース、かつお節、ヨーグルト、スキムミルク	こめ、植物油、砂糖、コーンフレーク	はくさい、にんじん、にんにく、もやし、トマト、きゅうり、レタス、バナナ、レモン	534	21.9		
<p>※6月10日(水)は、なかよし献立(アレルギー代替食のない日)です。 ※6月23日(火)の昼食は、第六保育所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 2.5g</p>	587	23.1